



ハッピーバースデー☆1歳のお誕生日ケーキ

材料 (ケーキ1個あたり)

食パン(サンドイッチ用)	3枚
水切りヨーグルト(プレーン)	100g
砂糖	大さじ1
バナナ	45g
キウイフルーツ	40g
いちご	35g

栄養価	ケーキ1個(こども1人分1/5切)
エネルギー	371(74) kcal
食塩相当量	0.8(0.2) g

作り方

- ① バナナ、キウイフルーツは薄くスライスする。
- ② 皿にパンをのせ、ヨーグルトを塗って、①のバナナを敷き詰める。
その上にパンを重ねてヨーグルトを塗り、①のキウイフルーツを敷き詰め、再度パンを重ねる。
- ③ 上面と側面にもヨーグルトを塗り、ショートケーキのようにいちごを飾る。



- ☆ 生クリームを使わないので、さっぱりしたショートケーキ風です。
- ☆ 水切りヨーグルトは、プレーンヨーグルト200gを半日程かけて水切りします。
市販のギリシャヨーグルトを使えば、手間なく時間短縮できますよ。
- ☆ 乳製品を使わない場合は、ヨーグルトの代わりに、さつまいもとりんごジュースで作る、「さつまいものスイートクリーム」でも代用できます。
- ☆ ヨーグルトを塗る前に、パンの四つ角を切り落とし組み合わせて重ねると円形のホールケーキ型に近くなりますよ。

