



お好きなフルーツを  
ごほうびにのせてください

表紙のレシピ

## ヨーグルトスフレケーキ

調理時間

40分

※水切り、焼成、冷却時間を除く

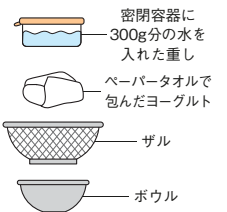
1人分(レシピ1/6量) \*カロリー: 135kcal \*食塩相当量: 0.2g

### 材料(直径15cmの丸型1台分 底が抜けないタイプ)

CO・OP 産直生乳100%で作った プレーンヨーグルト…………… 300g	薄力粉…………… 20g
CO・OP 産直のはぐくむたまご (卵黄と卵白に分けておく)…………… 3個	ホイップクリーム、粉糖、フルーツ (CO・OP 4種のベリーミックス、CO・OP とろっとおいしいカットマンゴーなど)、 ミント、セルフィーユ(お好みで)…各適宜
砂糖…………… 70g	
牛乳…………… 50ml	

1. ボウルの上にひと回り大きいザルをのせ、ザルに厚手のペーパータオルを敷いてヨーグルトをのせて包む。この上にヨーグルトと同じ300g分(約300ml)の水を入れた密閉容器などを重しとしてのせ、冷蔵庫で約1時間水切りをする。(元の半分約150gにする)
2. ボウルに卵黄と1と砂糖半量(35g)、牛乳を入れて泡立て器でよく混ぜたら薄力粉を振り入れ、さっと混ぜる。
3. 別のボウルに卵白と残りの砂糖(35g)を3回に分けて入れ、泡立て器でしっかり混ぜてメレンゲを作る。
4. 2に3のメレンゲの1/3量を入れてよく混ぜる。
5. 残りのメレンゲのボウルに4を入れてゴムベラでさっくり混ぜ合わせ、型紙を敷いたケーキ型に入れる。
6. 160℃に予熱したオーブンの天板に湯を張り5をのせ30分、その後140℃で25分焼く。(竹串を刺して何もつかなければ焼き上がり)
7. オーブンから取り出し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして(6~8時間)型から外し、ホイップクリームや粉糖、フルーツなどをお好みで飾る。

### ヨーグルトの水切りのしかた



### POINT

メレンゲ作りはしっかりと。  
焼き上がりは膨らみますが、  
冷めるとしぼみます。冷蔵庫で  
よく冷やした方がよりおいしくいただけます。



## ツナのスタッドエッグ\*と トマトサラダ

調理時間  
20分

ツナのスタッドエッグ1個分 \*カロリー: 95kcal \*食塩相当量: 0.3g  
トマトサラダ1個分 \*カロリー: 37kcal \*食塩相当量: 0.2g

### 材料(各4個分)

CO・OP 産直のはぐくむたまご (ゆでたまごにする)…………… 2個	パプリカ(赤・黄)(細かい角切り)…各適量
CO・OP ライトツナフレーク カロリーーフ(汁気を切る)…1缶	トマト(小)(4等分薄切り)…………… 1個
マヨネーズ…………… 大さじ1と1/2	カッターチーズ…………… 70g
塩、こしょう…………… 各適量	マヨネーズ…………… 小さじ2
	塩、粗びき黒こしょう…………… 各適量
	パセリ(葉先)…………… 適量

1. ゆでたまごは縦半分に切り、黄身は取り出す。
2. ゆでたまごの黄身とAを混ぜ合わせて白身を器にして盛り、パプリカ、パセリを飾る。
3. Bを混ぜ合わせてトマトにのせてパセリを飾る。

\*スタッドは英語で「詰める」という意味。  
ゆでたまごを半分切って卵黄を取り出して  
マヨネーズなどで調味し、卵白の上に詰めた料理のこと

### PICK UP

レシピで使用了商品、  
P. 2~3で詳しく  
ご紹介しています



産直のはぐくむたまご

簡単でかわいい♪  
パーティーの前菜に



### POINT

トマトは切った後、  
ペーパータオルで包み、  
余分な水分を取っておくと  
食べやすくなります。