

～イタリア～ ティラミス



「ティラミス」はイタリア生まれのケーキの一種です。
「ティラ」は引っ張り上げる、「ミ」は私、「ス」は上にと
いう意味で、転じて「私を元気づけて」といった意味があり
ます。本来はエスプレッソを染み込ませたスポンジケーキ
やマスカルポーネチーズを使って作りますが、今回はイン
スタントコーヒーとヨーグルトで手軽に作ってみましょう！



【材料】4人分

・プレーンヨーグルト	300g	・インスタントコーヒー	30ml
・練乳	40g	・砂糖	3g
・ビスケット	4枚	・ココアパウダー	適量

(カステラでも可)

【作り方】

- ①インスタントコーヒーを濃いめに溶かし、砂糖を混ぜる。
★苦めが好きの方は砂糖なしでもOK
- ②ビスケットを適当な大きさに砕き、①をかけておく。
- ③プレーンヨーグルトに練乳を混ぜ、クリームを作る。
★水切りヨーグルトを使うと濃厚なクリームに仕上がります
- ④カップに②と③を交互に重ね、最後にココアパウダーを振りかける。

1人分当たり

★エネルギー	123kcal
★たんぱく質	4.3g
★脂質	4.1g
★炭水化物	17.3g
★食塩相当量	0.2g