

お豆腐ティラミス



材料(4個分)

絹ごし豆腐	1/2丁 (150g)
マスカルポーネチーズ	150g
砂糖	大さじ2
レモン汁	少々
★インスタントコーヒー	小さじ4
★お湯	80ml
★砂糖	大さじ2
小町麩	20個
ココアパウダー	大さじ1/2



20分

1個分の栄養価

エネルギー：209kcal
たんぱく質：8.3g
食塩相当量：0.0g
カルシウム：93mg

作り方

- ① 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、500Wの電子レンジで2分30秒ほど加熱し、水切りする。
- ② 水切りした豆腐をボウルに入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②のボウルにマスカルポーネチーズ、砂糖、レモン汁を加えて混ぜる。
- ④ ★の材料を混ぜ合わせてコーヒー液を作り、麩を入れて味を染み込ませる。
- ⑤ 麩とクリームが交互になるようにカップに入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 食べる直前に、ココアパウダーを茶こしなどで振りかける。

ポイント

- ・お豆腐を使うことで、気になるカロリーをカット！
- ・たんぱく質たっぷりでフレイル予防にも◎
- ・豆腐をしっかりと水切りすることが、おいしく作るポイントです。