

豆乳ティラミス カフェインレスコーヒー

豆乳の味が苦手な方でも
食べやすいおやつです。

豆乳ティラミスの作り方

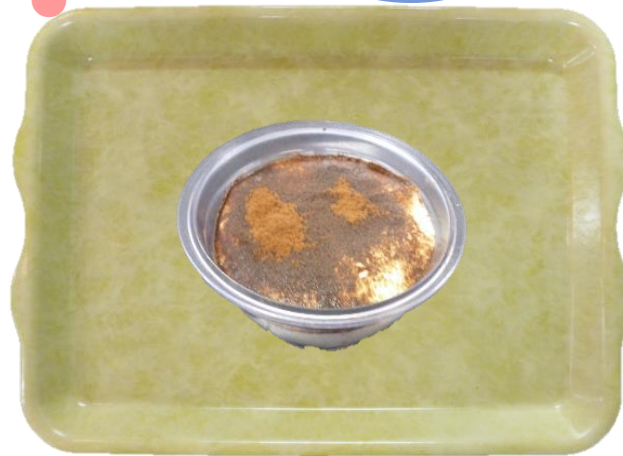
【材料8個分】 8人分

・★調整豆乳	250ml
・★砂糖	67.5g (大さじ7.5)
・★バニラエッセンス	13滴
・レモン果汁	13g (小さじ2.5)
・マリービスケット	15枚
・ココア	10g (小さじ5)
・お湯	125ml
・マスカルポーネ	250g
・ココア (盛り付け用)	10g

【作り方】

(あらかじめココアをお湯で溶かしビスケットをつけておく)

- ①★をボールに入れ、ハンドミキサーでとろみがでるまで混ぜる
- ②①にレモン果汁を加えて、再びハンドミキサーで混ぜる。
- ③②に、マスカルポーネも入れ全体になじます程度にハンドミキサーで混ぜる。
- ④器に、ビスケットを敷き③の生地を流しいれる。
- ⑤④に茶こしで、ココアを振りかけ冷蔵庫で冷やして完成。



216kcal (1人分あたり)

Point

豆乳はタンパク質が豊富で脂質やカロリーが低くヘルシーな飲み物です。また豆乳にはイソフラボン (大豆に多く含まれます) が多く含まれますが、女性ホルモンのエストロゲンとよく似た働きをすることで有名です。

出産後は女性ホルモンの減少傾向になりますが、イソフラボンはその女性ホルモンの働きを補うとも言われています。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。