



## 手作りティラミス

<材料・・・おとな4人分>

- 〔ビスケット・・・・・・・・・・80g
- 〔牛乳・・・・・・・・・・80ml
- 〔クリームチーズ・・・・・・・・100g
- 〔レモン汁・・・・・・・・小さじ1と1/2
- 〔生クリーム・・・・・・・・100ml
- 〔砂糖・・・・・・・・・・40g
- 〔純ココア・・・・・・・・大さじ1/2
- 〔砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- いちご・・・・・・・・1/2個

<作り方>

- ① 型にビスケットを敷きつめ上から牛乳をかけて湿らせる。
- ② ボウルにクリームチーズを入れ、湯せんにかけて柔らかくする。
- ③ クリームチーズにレモン汁を少量ずつ加えてよく混ぜ、なめらかにする。
- ④ 別のボウルに生クリームを入れ、砂糖を加えてしっかり泡立てる。
- ⑤ ③に④を加えてさらによく混ぜ、①の上に流し平らにする。
- ⑥ ココアと砂糖を合わせ、⑤の上に茶こして振るい冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 大きめのスプーンですくって、お皿に盛り付け、1/2個のいちごを飾る。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	319 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	21.7 g
塩分	0.5 g

旬の果物をお好みで乗せると綺麗ですよ

