

豆腐とヨーグルトの抹茶ティラミス風



★材料（2人分）

絹豆腐	75 g
プレーンヨーグルト	75 g
砂糖	大さじ 2/3
抹茶	大さじ 1/4
生クリーム	大さじ 2・1/2
塩	ひとつまみ
ゆであずき	50 g
カステラ	30 g
抹茶（トッピング用）	適量

乳酸菌で腸内環境を整えて
免疫力アップ！

《1人分栄養価》

エネルギー	282 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	11.1 g
食塩相当量	0.1 g

★作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、しばらく置いて水気を切る。プレーンヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたザルにあげ、水切りする。
- ②砂糖と抹茶を泡立て器ですり混ぜ、生クリームを加えて、とろりとするまで混ぜる。
- ③フードプロセッサに①を入れ、②を加えて滑らかになるまで混ぜる。塩を加えて、味をととのえる。
- ④器の底にゆであずきを盛り付け、③の1/4量を流し、1cm角に切ったカステラをのせ、③の1/4量を盛り付ける。残りも同じように盛り付け、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ⑤食べる直前に抹茶をふりかける。