

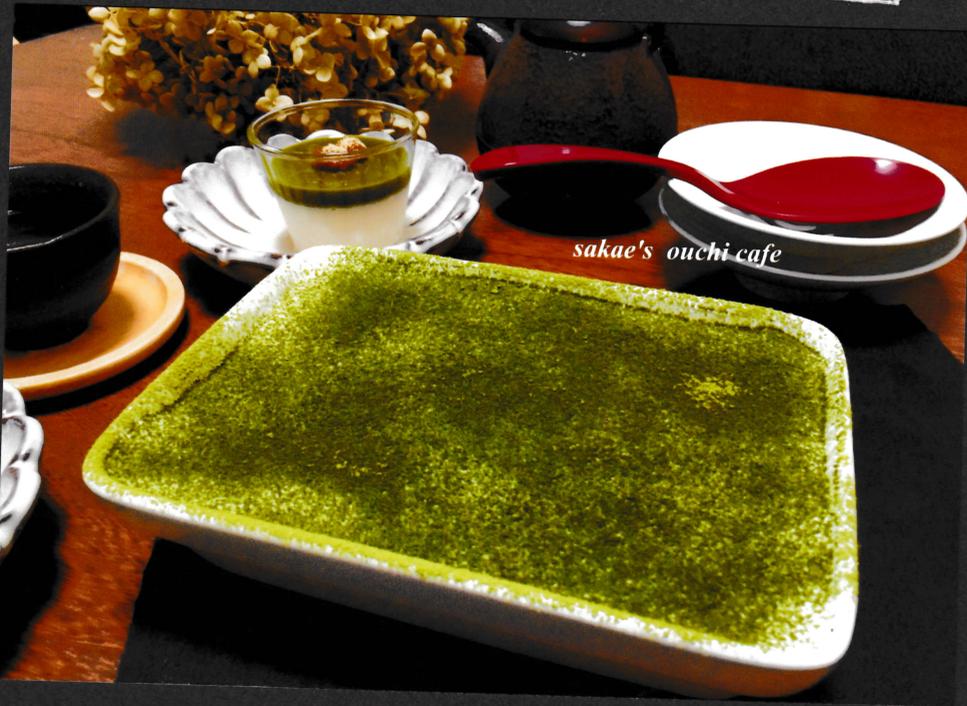
Menu

糖質を抑えに優しい和素材を使った
ひんやりスイーツ

Recipe

抹茶のティラミス

ouchi cafe



材料

(18cm x 13cmの
ケーキ型1台)

・マスカルポーネ...200g

・水切りヨーグルト...100g
(プレーン)

← プレーンヨーグルトを300g
(半日、ペーパーをしいたボウル
に入れ水切りする)

・甘酒(米麹)...60ml

(抹茶シロップ)

・抹茶...大さじ1

① 水...大さじ1

・甘酒...大さじ4

・市販のカステラ...4~5切れ
(厚さ1cmにカット) 型の大きさに
合わせる



① 水切りヨーグルト
を作る。
(こちら参照)



② 半日ほどすると
水分がぬけて
クリーム状になる。
(両食味のクマドリ
生乳のタイプが
おすすすめ)



③ ②とマスカルポーネ、
甘酒を合わせ全体を
まぜ合わせる。



④ 器にカステラを敷き
①をゆにませてください



⑤ 全体にしみ
こませてください



⑥ ⑤の上に③を
のせ、その上にまた
⑤のカステラをのせ
③をのせていく。



⑦ 器のいばい
重なったところまで
抹茶を振り



濃厚な抹茶ティラミスにした場合は
水切りヨーグルトを全クリームに替え
甘酒60mlをグラニュー糖30gに
替えて、ホイップクリームにしたかえりばえ