

新鮮食材で

楽しく

クッキング



料理研究家 ● 波多野充子



フルーツティラミス

1食当たり
約307kcal

point

生クリーム不使用でヘルシーかつ泡立ても不要な簡単ティラミスです。旬のフルーツが甘い香りと爽やかさをプラス。さらに豆乳ヨーグルトで軽やかに仕上げています。ヨーグルトの種類・甘さ・リキュールなどはお好みでアレンジしてください。マスカルポーネチーズがない場合は、常温に戻したクリームチーズでも代用できます。

材 料 (直径6cmのグラス2個分)

クリーム	イチゴ (中) ……………8個
豆乳ヨーグルト……………100g	オレンジ……………1/2個
マスカルポーネチーズ……………60g	ビスケット……………5~6枚
蜂蜜かメープルシロップ…大さじ2	エスプレッソコーヒー……………50ml
ラム酒やリキュールなど……………	
……………小さじ1	

作 り 方

- (1) ヨーグルトは60~70gになるまで2~3時間水切りする(水切りは、ざるにキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れて冷蔵庫で)。硬めのヨーグルトの場合は水切りが不要の場合もある。
- (2) クリームの材料を混ぜ合わせる(甘味と香り付けのお酒はお好みで量を調整)。
- (3) ビスケットはコーヒーに浸す。コーヒーは濃いめのインスタントコーヒー(3gに熱湯50ml程度)でも大丈夫。
- (4) オレンジとイチゴ4個は小さく切り、イチゴ4個は上部飾り用に大きめに切る。
- (5) 容器にビスケット、クリーム、オレンジ、ビスケット、クリーム、イチゴ、ビスケット、クリームの順に入れる。冷蔵庫で冷やし、食べる直前にイチゴとオレンジを飾る。

フルーツクロワッサン

1食当たり
約390kcal

材 料 (2個分)

クリーム	イチゴ (中) ……………6~7個
豆乳ヨーグルト……………100g	チョコレート……………10g
マスカルポーネチーズ……………60g	クロワッサン……………2個
蜂蜜かメープルシロップ…大さじ2	
ラム酒やリキュールなど……………少々	
レモン果汁……………少々	

作 り 方

- (1) ヨーグルトは60~70gになるまで2~3時間水切りする(水切りは、ざるにキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れる)。
- (2) クリームの材料を混ぜ合わせる(甘味と香り付けのお酒はお好みで調整)。
- (3) クロワッサンは2つに開くように切れ目を入れる。
- (4) イチゴは4等分程度に切り、チョコレートは粗く刻む。
- (5) クロワッサンにクリームを塗り、イチゴを載せ、クリームとチョコをトッピングする。



point

フルーツティラミスと同じクリームにレモン果汁を加え、朝食にも楽しい一品。クリームは冷蔵で3日ほど日持ちするので、2品分一緒に作っておくと便利です。こちらは出来たての方が、クロワッサンがサクッとおいしくいただけます。イチゴ以外にバナナやあんこなど、いろいろな物を挟んでお楽しみください。