

RECIPE



糍ティラミス

材料：3個分（容量150mlの容器）

【ココアスポンジ】

・おからパウダー	15g
・砂糖	6g
・ベーキングパウダー	2g
・ココアパウダー	2g
・油	3g
・無調整豆乳（牛乳）	50g

【ティラミスクリーム】

・生クリーム	100g
・砂糖	12g
・クリームチーズ	100g
・甘酒（濃縮）	100g

【コーヒーシロップ】

・エスプレッソ（濃い目のコーヒー）	20ml
・ラム酒	5ml



01

【ココアスポンジ】

①おからパウダー、砂糖、ベーキングパウダー、ココアパウダーを耐熱容器に入れ、均一になるまで混ぜる。



02

②油、豆乳も加え、ホイッパーでよく混ぜる。（使用するおからパウダーによって見た目は変わります。）



03

③電子レンジ500wで1分半加熱する。（ラップなし）爪楊枝をさして生地がくっつくようなら10秒～追加



04

④できたものを耐熱容器から取り出し、3等分にする。容器に敷き詰め上から混ぜ合わせたコーヒーシロップをかけておく。



05

【ティラミスクリーム】

1☒生クリームに砂糖を入れ、8分立になるように泡立てる。（つのがおじぎする位。）



06

2☒別のボウルで、柔らかくなったクリームチーズに甘酒を少量ずつ入れ、ゴムベラで練り混ぜる。



RECIPE



07

3☒1☒の半量を2☒に加え混ぜる。混ぜたら残りの1☒も加え滑らかになるまで混ぜる。



08

4☒ココアスポンジの上に3☒を入れる。出来たら冷蔵庫で冷やす（1、2時間位。）



09

5☒上からココアパウダー（分量外）を振りかけ完成♪



ポイント

ココアスポンジは使用するおからパウダーによって仕上がりが変わります。
甘酒は濃縮タイプを使用してください。
大人向けですが、お子さんと食べる場合、ラム酒を除いても美味しいです♡