



楽楽!! おいしか介護食

簡単ティラミス



材料と分量(4人分)	
絹ごし豆腐	150g
ヨーグルト	135g
カステラ	適量
コーヒー	適量
はちみつ	少々
砂糖	25g
ココアパウダー	適量

エネルギー 122 kcal
 蛋白質 3.9 g

作り方

- ① フレーンヨーグルトはキッチンペーパーをしたザルに入れて水切りをしておく
- ② 絹ごし豆腐もキッチンペーパーに包み水を切っておく
- ③ コーヒーにお湯を入れ濃いめのコーヒーを作る
- ④ ①と②をミキサーに入れてよく混ぜる
- ⑤ ④にはちみつと砂糖を入れてさらに混ぜる
- ⑥ 器にカステラを入れて③を入れる
- ⑦ ⑥に⑤を入れて冷蔵庫に入れる
- ⑧ ⑦が安定したら冷蔵庫より出してココアパウダーをかけて出来上がり

水きりヨーグルトとは、通常のヨーグルトをガーゼやキッチンペーパーなどでろ過し、水分と乳清(ホエイ)を取り除いたヨーグルトのことをいいます。特に蛋白質や脂質の栄養成分が高くなりますのでダイエットの方には低脂肪、低カロリーのヨーグルトを使用するのをお勧めします。

また、水きりヨーグルトを作る際に取り除く乳清(ホエイ)も栄養価が高いので捨てずに料理に活用して下さい。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む

