



豆腐ティラミス

前沢地域 生活指導補助員
千田 定子さん、岩渕 千鶴子さん、
鈴木 千恵子さん、佐藤 幸子さん

ワンポイント

- シロップはほろ苦いほうがよく合います。
- 冷やし固めた後、お好みでジャムなどでアレンジしてもおすすめです。

材料（約4人分）

《豆腐ティラミス》

- 豆腐（きぬ）…………… 100g
- クリームチーズ（常温に戻す）… 100g
- カステラ…………… 4切れ
- 砂糖…………… 20g
- バニラエッセンス…………… 少々
- ココア…………… 適宜

《シロップ》

- インスタントコーヒー…………… 小さじ1
- お湯…………… 20ml

作り方（調理時間：約30分）

- ①ボウルにクリームチーズを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ②①に豆腐、砂糖、バニラエッセンスを加え、さらによく混ぜる。
- ③カステラにシロップを染み込ませておく。
- ④容器に③をしき、②のをせ、冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑤ココアを振って出来上がりです。