

## 乾パンで作るヨーグルトティラミス

かたい乾パンが食べやすくなる、ティラミス風のデザートです

### 材料(2人分)

プレーンヨーグルト 1/2 パック(200g)、乾パン(6個)※ビスケットやバゲットでも代用可能、  
インスタントコーヒー 小さじ1、お湯大さじ4、砂糖大さじ1と1/2、ココアパウダー適量

### 作り方(調理時間約25分)

- ①ボウルの上にザル(ボウルより大きいサイズのものを)をのせ、その上にキッチンペーパーを2枚敷く。キッチンペーパーの上にヨーグルトをのせ、ペーパーの余った部分を覆うように被せ、その上に重石となる器を置いて15分程度水切りをする。
- ②インスタントコーヒーとお湯を溶いてグラスの中でコーヒー液を作り、6分程度乾パンを浸す。
- ③ボウルに①のヨーグルトを入れ、砂糖を入れてスプーンでよく混ぜる。
- ④②のグラスの中の余分なコーヒー液を捨て、③のヨーグルトを入れる。
- ⑤ココアパウダーを振りかける。



出典：「みやぎ発防災レシピカレンダー2023」

(発行：くらしの学びサポートオフィス HumanBeing)

レシピ開発：宮城学院女子大学 Food and Smile!

監修：宮城学院女子大学生活科学部食品栄養学科 丹野久美子 (准教授/管理栄養士)