

9月の糖尿病教室で 提供したおやつです

おからのティラミス

87kcal

〈材料〉		1人分	4人分
	生おから	12g	48g
	ミックスナッツ	3g	12g
A	インスタントコーヒー	1g	4g
	砂糖	2g	8g
	湯	20g	80g
B	バナナ	15g	60g
	絹豆腐	30g	120g
	はちみつ	5g	20g
	レモン汁	1g	4g
	純ココア	適量	

1人当たりの栄養価

エネルギー	87kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	3.0g
炭水化物	12.9g
食物繊維	2.0g

☆下準備

- ①豆腐はしっかり水切りしておく

〈作り方〉

- ①Aを合わせコーヒーシロップを作る
- ②おからとナッツを弱火で乾煎りしてから、火を止める
ここへコーヒーシロップを混ぜ、冷ましておく
- ③Bの材料をミキサーにかけ、クリームを作る
- ④器におから→クリーム→おから→クリームの順に盛り、冷蔵庫で冷やす
- ⑤食べる直前に純ココアを茶こしでふるう

