

ヨーグルトティラミス



材料（1人分）

| | |
|---------------|-----------|
| • ヨーグルト（無糖） | 120g |
| • ビスケット | 15枚（100g） |
| • 缶コーヒー（ブラック） | 1/6缶（30g） |
| • ココアパウダー | 小さじ1（2g） |

作り方

- ① ザルにキッチンペーパーを2枚重ね、ヨーグルトを入れて水切りをする（1時間～半日）。
- ② ビスケットを食べやすい大きさに割ってバットに入れ、コーヒーをかける。
- ③ 容器に【ビスケット、①のヨーグルト、ビスケット、①のヨーグルト】の順に重ねる。
- ④ ココアパウダーを全体にふりかける。

ひとつことメモ

- * ココアパウダーを茶こしでこすことにより、塊になりにくいです。
- * スッキリした味にする場合は、レモン(汁)を加えてください。
- * 甘めが好きな方は、ヨーグルトにはちみつ、シロップなどを加えてください。

栄養価（1人分）

エネルギー：508kcal

食物繊維：2.8g

食塩相当量：1.0g

