

## 【さくよう食活人賞】

受賞者：田中 敦貴 さん

レシピ名：なんちゃってティラミス



### 材料（8個）

食パン：6枚切りを1.5枚

インスタントコーヒー：5g

お湯：150g

豆乳（無調整）：200ml

卵：2個

木綿豆腐：200g

レモン果汁：5ml

グラニュー糖：130g

水：30ml

ココアパウダー：適量（2g程度）

### 作り方

1. 豆腐をキッチンペーパーに包んでおく。（余分な水分をとるため）
2. 卵を卵黄と卵白に分け、卵黄と豆乳を手鍋に入れ、火にかける。焦げないように混ぜ、沸騰直前になったら火から下ろして冷ます。
3. 食パンを縦に4等分、横に4等分の大きさに切ってバットに並べておく。インスタントコーヒーをお湯で溶いて、食パンに偏りがないように注ぐ。（コーヒーを吸収するまで放置）

4. 大きいボウルに、水気を取った豆腐とレモン果汁を入れ、固まりが残らない様しっかり混ぜる。
5. 冷めた2. を4. に加えて混ぜる。
  
6. イタリアンメレンゲを作る。
  - 6-1. 卵白をボウルに入れ軽く泡立てる
  - 6-2. 手鍋にグラニュー糖と水を入れ火にかけて沸騰させる。  
(混ぜずにグラニュー糖が溶けるまで待つ。)
  - 6-3. 卵白を再び泡立て始め、溶けたグラニュー糖をボウルの縁からそっと注ぎ入れる。
  - 6-4. 全体の温度が冷える前に泡立てを終える。
  - 6-5. 少し冷ます
  
7. 5. にメレンゲを少し加えて混ぜ、残りを加えて混ぜる。
8. クリームと食パンを交互にカップ（容器）に入れ、最後にココアパウダーをかける。

#### **栄養成分（1個）**

エネルギー 190kcal、たんぱく質 5g、脂質 9g、炭水化物 24g、カルシウム 45mg  
鉄 0.9mg、食物繊維 0.5g、食塩相当量 0.51g