



ヘルシーティラミス♪

大江 真純さん (山形県立山辺高等学校)



対象：ユウキくんのおやつ…1人分のエネルギー：125kcal

材 料 (直径5cmのココット使用)

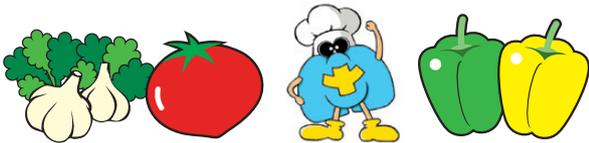
水切りした木綿豆腐	50g (1/4丁(90g)使用)
水切りヨーグルト	約100g (ヨーグルト400g使用)
アイスコーヒー(微糖)	60cc
上白糖	小さじ1
グラニュー糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1
おつゆ麩(小町麩)	13g
ココアパウダー	少量

作り方

- ① 前日からヨーグルトと木綿豆腐を水切りしておく。
- ② アイスコーヒーと上白糖を鍋に入れて火に掛け、粗熱を取っておく。
- ③ ボウルに木綿豆腐を裏ごししたものと、水切りヨーグルト、グラニュー糖、レモン汁を入れ泡だて器で混ぜる。
- ④ おつゆ麩を麺棒で粗めにたたく。
- ⑤ ココットに④の麩を2g入れ、②を5g掛ける。その上に③のティラミス生地を20g入れる。
- ⑥ ⑤の工程をもう一度繰り返し、冷蔵庫で20分冷やす。
- ⑦ 最後にココアパウダーを振り掛けて完成。

★ One Point

高カロリーで美味しいティラミスで低カロリーかつ、ティラミスの味をそのままに再現しました。チーズ、生クリームを一切使わないヘルシーなデザートです。



レシピを考えた理由

サッカーをしているユウキくんは、骨を丈夫にしてもらうため、カルシウムを多く含む乳製品を使ったおやつを考えました。高カロリーになりがちなティラミスをヘルシーに、そしてティラミスの風味を損なわないように工夫した一品です。

普通はマスカルポーネチーズやクリームチーズを使用するティラミスですが、これらのチーズにはあまりカルシウムが含まれていません。そこで、カルシウムを多く含むヨーグルトで作りました。

また、木綿豆腐を使用し、成長に必要なたんぱく質、カルシウム、鉄分の摂取を心掛けました。ちなみにたんぱく質、カルシウム、鉄分の量が絹ごし豆腐より1.3倍も多く含まれているので、木綿豆腐を使うことをお勧めします。その他、ケーキ生地の部分をお麩にしカロリーを抑えるとともに、風邪予防や肥満予防になるようにしました。ユウキくんはこれからも元気な学校生活を送ってもらうため、そして怪我なくサッカーに打ち込んで欲しいという願いを込めました。

選 評

マスカルポーネチーズやクリームチーズを使わず、木綿豆腐とヨーグルトを使ってティラミスを作りました。ビスケットの代わりにお麩を使っているところもユニークです。

食材を代替することで、動物性脂肪分を減らし、たんぱく質、カルシウムを多く取れるように工夫されています。スポーツをする子どものおやつにぴったりですね。



illustration by awoino