



枝豆のとろけるヘルシーティラミス



材料（1人分）

| 材 料 名 | 分量 |
|-----------------|-------|
| ☆枝豆（皮なし） | 80 g |
| ☆砂糖（枝豆ペースト用） | 15 g |
| ☆水 | 15 g |
| ☆塩 | ふたつまみ |
| ○クリームチーズ | 50 g |
| ○きぬ豆腐 | 100 g |
| ○砂糖（ティラミスクリーム用） | 20 g |
| ○レモン汁 | 3 g |
| ○バニラエッセンス | 2.3 滴 |
| ビスケット | 20 g |
| きな粉（トッピング用） | 適量 |
| 枝豆（トッピング用） | 数粒 |

作り方

① 下準備

豆腐をクッキングペーパーに包み、ボウルに入れて 500W2 分 30 秒レンジで温め、よく水切りした状態にし、余熱をとります。

枝豆を約 5 分茹で、水気をよく切り、皮と薄皮を剥きます。

ビスケットをポリ袋に入れてめん棒などで潰します。（ある程度かたちを残した方が食感が楽しいです。）

② ティラミスクリーム作り

○マークの材料を滑らかになるまでフードプロセッサーにかけます。出来上がったら冷やします。

③ 枝豆ペースト作り

☆マークの材料を滑らかになるまでフードプロセッサーにかけます。出来上がったら冷やします。

④ 盛り付け

グラスにビスケット、ティラミスクリーム、枝豆ペーストの順に盛り付け、仕上げにきな粉と枝豆をトッピングしたら完成です。