

High cost Performance賞



メニュー名

カステラdeティラミス

エントリ部門 : 身近な食材で! 楽々レシピ

カテゴリ : デザート

UDF区分 (個数・種類) : 2 (歯ぐきでつぶせる)

調理時間 (目安) : 5分

材料費 (目安) : 89円

材料

・カステラ	25g
・インスタントコーヒー	1g
・湯	15g
・マスカルポーネチーズ	25g
・生クリーム	8g
・砂糖	2g
・ココアパウダー	1g

作り方

1. バットにカステラをしき、濃いめの熱いコーヒーを全体にかける。(濃いめのコーヒーはインスタントコーヒー2gに対して湯30mlで溶かしたものが目安)。このときカステラを浸さないようにする。
2. マスカルポーネチーズに生クリームを加えてなめらかに混ぜ、砂糖を入れる。
3. ①で②をサンドイッチ状にはさんでいく。一番うへはクリームにする。
4. ココアパウダーを茶こしでふり、できあがり。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

審査員の先生からのコメント

カステラは高齢者が好きなおやつですが、このカステラを使ったティラミスということで、新しいお菓子も身近に感じられますね。

●栄養成分 (掲載レシピ・1人前あたり)

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質									
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	
212	23.7	4.2	12.5	20.8	0.6	89	106	31	12	64	0.4	0.4	0.07	0.04	
Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	

ビタミン											
レチノール当量	ビタミンD	αトコフェロール	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC
88	0.1	0.5	5	0.02	0.17	0.6	0.02	0.11	4	0.28	0
μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg

脂肪酸			コレステロール	食物繊維	食塩相当量
飽和(S)	一価(M)	多価(P)		総量	
6.79	3.62	0.52	69	0.4	0.2
g	g	g	mg	g	g