

MANO WOMEN'S CLUB

FROM KITCHEN WITH LOVE

mix
Only



5月は Very Berry Tiramisu

ベリーベリー
ティラミス



まのウィメンズクリニック ホスピタリティマネージャー・眞野さつきがご紹介します

私でも出来る からだもおいしい簡単 Sweets レシピ

今回は1/3無脂肪・無糖のヨーグルトが入ったヘルシーティラミスです

当院では、産後のDaily Special Sweetsとして、提供させて頂いております

RECIPE

材料

- ①卵黄…3ヶ
- ②砂糖…90g
- ③マスカルポーネチーズ…200～250g
- ④ヨーグルト(無水ヨーグルト(無脂肪・無糖)orギリシャヨーグルト)…50～100g
- ⑤コーヒーorエスプレッソ(当院ではデカフェ)…適量
- ⑥サヴォイアルディ(スポンジやカステラ可)…適量
- ⑦ココアパウダー…適量
- ⑧ストロベリー、ブルーベリー、ラズベリー、ミント…適量

- ①卵黄と砂糖を白くぼってりなるまでミキシング
- ②マスカルポーネチーズとヨーグルトを①に混ぜる

後は重ねていくだけ!

- ③クッキーをコーヒーに浸し、器にしく)
→②を入れる→ベリー達を加える)※
→※をもう一度繰り返し重ねる



- ④冷蔵庫で1時間以上冷やしましょう。食べる直前にココアパウダーとベリーを飾って召し上がれ♪

レシピ提供

まのウィメンズクリニック

manowomensclinic.com

☎0568-36-0303 春日井市松新町2-5

産科・婦人科



MANO WOMEN'S CLINIC

