

# いちじくのティラミス風



材料(1人分) 119kcal, 1.3単位

食パン(12枚切り) 20g(2/3枚)      いちじく 15g  
 インスタントコーヒー 1g  
 低カロリー甘味料(マービー)1g      ココアパウダー 少々  
 お湯 40g      ペパーミントの葉 少々

生クリーム 10g  
 低カロリー甘味料(マービー)3g

## つくりやすい量(約6個分)

食パン(12枚切り) 120g(4枚)      いちじく 90g  
 インスタントコーヒー 5g  
 低カロリー甘味料(マービー)6g      ココアパウダー 少々  
 お湯 240g      ペパーミントの葉 少々

生クリーム 60g  
 低カロリー甘味料(マービー)18g

## つくり方

1. 食パンは耳を切り落とし、0.5cmの厚さに切り分ける。
2. 沸騰したお湯にインスタントコーヒーと低カロリー甘味料を加えて濃いめのコーヒーを作る。
3. 1で切った食パンをバットに並べ、2のコーヒーを流し入れコーヒーを浸み込ませる。
4. ボールに生クリームと低カロリー甘味料を加えて泡立て7分立ての柔らか目のクリームを作る。
5. 鍋にお湯を沸かし、よく洗ったいちじくを皮のまま入れる。20秒ほどたったら冷水に移し、冷ます。
6. いちじくが冷めたら皮をむき、1/6等分に切り分けておく。
7. デザートカップ(入れ物は何でもOK!)に3の食パンを敷き詰め、上に4の生クリームを入れる。
8. 生クリームの表面をバターナイフで平らに慣らし、上にココアパウダーをふりかける(たくさん振りかけると食べる時、よくむせます!)
9. ココアパウダーの上にはいちじくを2切れ分飾り付け、ペパーミントの葉を添えて完成。

よく冷やして  
 食べるとおいしい♪

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
		119		2.5		5.6		12.9
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0.7	0.1	0	0	0.5	0	*	

\* 計算せず