



親子エコ料理教室

ミルクもち ティラミス風

おしょうがつのおもちがまだのこっているけど...と、きになっているおうちはありませんか？ そんなとき、こんなおしゃれなデザートはいかがでしょう？

【材料】 2人分

切りもち	1個
牛乳	150ml
砂糖	大さじ2
ヨーグルト(加糖)	1個
みかん	1個
ビスケット	2枚
<コーヒーシロップ>	
インスタントコーヒー	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
水	大さじ1
ココアパウダー	適宜



【作り方】

1. 切りもちは1cm角程度に切っておきます。
2. みかんはよく洗って、皮ごと横に1/2に切り、飾り用にうす切りを1枚 切って、さらに4等分のいちょう切りにしておきます。
残りは、あとで皮としぼり汁を使うので、そのままとっておきます。
3. 耐熱容器(深め)に(1)の切ったもち、牛乳、砂糖をいれ、ラップをし600Wの電子レンジで2分加熱し、よく混ぜます。再度ラップをし1分加熱し、よく混ぜます。もちが牛乳に溶けて混ざったら、ラップをはずし30秒加熱、ホイッパーでよく混ぜます。これを3回繰り返し、もったりとろみがつくまで練り混ぜます。
4. 生地が均一にもったりしたら、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、(2)の残りのみかんの皮はすりおろし、身は果汁をしぼって加え、さらによく練り混ぜます。
5. ビスケットを細かく砕き、容器の底に敷き詰めます。そこへコーヒーシロップをいれてしみこませておきます。
6. コーヒーシロップのしみたビスケットの上に(4)の生地をいれ、ラップをして冷蔵庫で30分以上冷やします。冷えたら、ココアパウダーを振り、(2)の飾り用のいちょう切りにしておいたみかんを飾ります。

戸板女子短期大学 栄養教育研究室 西山良子

