

混ぜるだけで  
すぐに作れる！

## 血糖値が上がらないおやつ 第3弾！

### 低糖質ティラミス★

生クリーム代わりにヨーグルトを使用した簡単レシピ



#### 【材料 2 人分】

クリームチーズ 50g  
ギリシャヨーグルト (無糖) 50g  
パルスweet スティック 2 本 (3.6g)  
ココア (無糖・製菓用) 小さじ 1/2

#### <使用した材料>

クリームチーズ (kiri)



トップバリュ  
ギリシャヨーグルト  
(プレーン)



他のギリシャヨーグルトでも OK !  
水分の少ないものを使用するのが  
ポイントです★



個包装タイプ

#### 【作り方】

- ① ボールにクリームチーズ入れて、  
スプーンで軽く練って柔らかくする。
- ② ①にヨーグルト、パルスweetを加え、  
ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ 容器に入れて表面を平らにして、  
上からココアをかけて完成！



★市販のヨーグルトを水切りしても使えます★

ボールの上にザルをのせキッチンペーパーを敷く。  
ヨーグルトを入れラップをかけて冷蔵庫に入れる。  
今回は固めにするため6時間～一晩おく。



1 人分栄養量

91kcal たんぱく質 4.7g 炭水化物 1.8g 塩分 0.3g