

TIRAMISU MOUSSE

Fellow Food Health Care



Novembre
2015

11月号

低糖質！ティラミス風ムース

No.2

低糖質でも甘くて美味しいデザートです！

作成時間.....20分

★1人前★

カロリー.....98cal

塩分.....0.3g

糖質.....0.6g

■ 材料 6人前

マスカルポーネ.....100g

卵黄.....1個

ラカント.....20g

卵白.....1/2個

ココアパウダー.....少々

ラカントは天然素材でカロリーゼロ。
加熱しても甘さはそのままなので
砂糖と同じ様に使用できます。



ほどよく甘く
とても美味しいです

豊橋ハートセンター 部長
寺島 充康 先生

こちらでもレシピを公開しています

<http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ 作り方

- 1 マスカルポーネとラカント15gをボウルに入れ混ぜる
- 2 別のボウルに卵黄を入れ、白っぽくなるまで混ぜる
- 3 別のボウルに卵白とラカント5gを2回に分けて泡立てる
- 4 ①に②を混ぜ、③を3回に分けて気泡をつぶさないように混ぜる
- 5 器に流し入れ冷蔵庫にて1時間冷やす
- 6 食べる前にココアパウダーを振り掛ける

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

マスカルポーネは乳脂肪が多く、塩分や酸味は控えめで、なめらかな口当たりです。
低糖質でもポリフェノールの多いココアパウダーが甘味を引き立てて満足度の高いスイーツです。
豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

卵白をしっかりホイップし、気泡をなるべく潰さないように混ぜるといいです。
ほのかに黒糖のような風味のするラカントとマスカルポーネの相性がよいです。
株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐