

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

# いちごヨーグルトティラミス

1~3月頃に旬のいちごを使ったレシピをご紹介します！。  
いちごは果物の中でもビタミンCを最も多く含んでいます。  
ビタミンCは、骨の土台となるコラーゲンの生成に必要な  
栄養素です。  
火を使わず、簡単に作れるスイーツです！

☆1人前あたりのカルシウム量:約 140mg☆



## ○材料(1人分)

A	プレーンヨーグルト	大さじ 2
	クリームチーズ	36g
	砂糖	大さじ 1.5
	インスタントコーヒー	4g
	水	50mL
	ビスケット	20g
	いちご	2~3個
ココアパウダー	適量	

## ○作り方

- ①いちごは縦半分に切っておく。
- ②クリームチーズを常温に戻しておく。
- ③ボウルにAを入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。
- ④インスタントコーヒーを水で溶かし、ビスケットを適当に割って軽く浸す。
- ⑤カップに④を入れ、①をカップに沿うように盛り付け、③を入れ、ココアパウダーを振りかける。