

戸板女子短期大学 食物栄養科監修「エコ・スイーツ」レシピ

乾パンをつかったスイーツ作り～見た目もかわいいエコ・スイーツプレート～



ティラミス（写真左）・カップケーキ（写真右）

【ティラミス風デザート】

材料	分量
(直径3cmのガラスの器6個分)	
クリームチーズ (1個18g)	6個
プリン (3連のもの)	1個半～2個
乾パン	40g
インスタントコーヒー	大さじ1
ココア	適量

- ① ボウルにクリームチーズを入れやわらかくなるまで練る。
- ② 乾パンは細かく砕き、お湯（大さじ4）で溶いたコーヒーに浸しておく。
- ③ ①にプリンを入れよく混ぜる（お好みの固さで）。
- ④ 器に乾パン、プリン順に入れ、上からココアをふる。

【カップケーキ】

材料 (6個分)	分量
乾パン	60g
小麦粉	100g
BP (ベーキングパウダー)	小さじ2
砂糖	30g
卵	1個
牛乳	120cc
バター	40g

- ① ボウルにバターを入れよく練る。
- ② ①に砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②に卵を入れてよく混ぜ、小麦粉、BPを合わせたものを入れてヘラでさっくり混ぜる。
- ④ ③に牛乳を入れて混ぜ、細かく砕いた乾パンを加える。
- ⑤ マフィン型に入れ180℃のオーブンで20分焼く。

【バタークリーム (デコレーション用)】

材料 (6個分)	分量
無塩バター	150g
牛乳	大さじ3
粉砂糖	250g
食紅	適量
アラザン (お好みで)	適量

- ① バターをボウルに入れハンドミキサーでクリーム状になるまで攪拌する。
- ② ①に粉砂糖を加え上から牛乳を注ぎミキサーでゆっくり混ぜる。
- ③ 食紅を入れ、よく混ぜたら絞り袋に入れてカップケーキの上に絞り、アラザンを飾る。