

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

KOMEHACHI CAFE CLASS



【濃厚本格ティラミス
(乳・小麦不使用)】レシピ

komehachi♡cafeclass

この度は、**ティラミス グルテンフリー 乳製品 砂糖不使用** おうちで作れる**動画レッスン**をご受講いただきありがとうございます。

この商品は、生クリームもマスカルポーネも使わずに高級ホテル仕様の本格レシピを乳不使用・小麦不使用 グルテンフリーレシピとさせていただきます。

アレルギー対応と言っても抜群の美味しさだと自信を持ってお届けいたします！

ぜひ作ってご試食してくださったら幸いです。
4人分でしたら倍量で作ってみてくださいね。

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclclassで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を調節してください。



生米で作る ティラミス用スポンジケーキ

材料 (作りやすい分量)

- 生米(浸水済) …70 g (浸水前55 g)
- オリーブオイル …10g
- メープルシロップ … 8 g
- レモン汁 … 3 g
- 自然塩 … 1 g
- 水 …30 g
- ★ベーキングパウダー … 2 g

作り方

事前にオーブンを180°Cにセットしておく。

1. ★以外の材料をブレンダーで混ぜ合わせる。(約3～5分)
2. とろ〜りとした生地になったらベーキングパウダーを加えてさらに10秒混ぜる。
3. オーブンOKのお好きな型へ流し入れる。
4. オーブンで約20分焼く。(機種によって違いはあるので様子を見てください)



ふわふわとろける食感♡食べてもヘルシー 濃厚本格ティラミス (乳・小麦不使用)

材料 (手のひらサイズの容器2つ分)

- 卵 … 1個
- はちみつ … 40g (20・20に分けておく)
- 無調整豆乳 … 70g
- ラム酒 … 30g
- ココアパウダー … 適量
- インスタントコーヒー … 適量
- コーヒーシロップ用はちみつ … 適量
- 別紙のティラミス用生米スポンジ

作り方

1. 湯煎用の鍋に湯を沸かしておく。
2. 卵を卵黄と白身に分けて卵黄ははちみつ20gと一緒に湯煎で白っぽくなるまで泡立てる。
3. 白身は残りのはちみつ20gと一緒に泡だて器で逆さにしても落ちてこないくらいしっかり泡立てる。
4. ③に豆乳とラム酒を加えしっかり混ぜ合わせて②も加えてゆるくなったところにレモン汁をぐ〜るぐ〜るとたっぷり回しかけ冷蔵庫で冷やす。
5. インスタントコーヒーをエスプレッソ濃度でコーヒーにし甘目が好きな方ははちみつをかけておく。
6. 作っておいたスポンジをバットに広げコーヒーを浸し、盛り付けのカップへ移動します。
7. スポンジ⇒クリームの順に重ねていき、最後にココアをかけて冷やす。食べる直前にさらにココアをかける。



作る際のポイント

- 生米(浸水後)とは、生米を良く洗って2時間以上水に浸し使用前に良く水気を切ったものです。乾燥させる必要はありません。
- 無調整豆乳はスゴイダイズを使用するとより生クリーム感が強く出せます
- ティラミスのレモンの量をしっかりと入れることで、冷やすと固まる不思議なクリームが出来上がります。ふわふわの食感は卵白が決め手です！
- ラム酒はお好みで増減してくださいね。
- スポンジは失敗してもシロップへ漬けるので問題なしです♥

アレンジバージョン

ティラミスアイスレシピ

材料(4人分)

動画レッスンのティラミス4人分

作り方

1. ティラミスをホーローなどの容器で作る。
2. 5時間ほど冷凍庫で冷やし固める。

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♥

日常のブログについては、
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。