腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



こだわり部門　審査員長賞

そば茶と水切りヨーグルトの信州ティラミス

レシピ考案者　しゅんいちさん

調理時間　20分＋冷やす時間30分～

思いついたきっかけ

妊娠中の妻や2歳の娘と一緒に、安心して食べられるスイーツを作りたいと思ったのがきっかけです。カフェインを含むエスプレッソの代わりに香ばしい「信州そば茶」を、チーズの代わりに「水切りヨーグルト」を使うことで、小さな子供から妊婦さんまで誰もが美味しく腸活できるティラミスに仕上げました。土台には信州で愛される「牛乳パン」を使用し、家庭の食卓から家族の健康を支える、優しさが詰まったレシピです。

審査員のひとこと

そばの香りがしておいしい♡
見た目もかわいくて、
地域の集まりに
持っていきたいです！



材料

・ビヒダスプレーンヨーグルト
　　：1パック（400g）
・ 牛乳パン: 1/2個
・ だったんそば茶: 50ml
　※ ティーバッグ等で濃く淹れ、
　　冷ましたもの
・はちみつ:大さじ2
　※お好みの甘さに調整
・粉末のそば茶: 少々

作り方

①水切り(前日準備):ザルにキッチンペーパーを敷き、ビヒダスプレーンヨーグルト(400g)をすべて入れる。下にボウルを重ね、冷蔵庫で半日～ひと晩置いてしっかり水切りする(重しを上に置いて時短も可)。
②水切りして固まったビヒダスプレーンヨーグルトをボウルに移し、はちみつを加えて、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
③器（グラスやココット）の底に、一口大にちぎった牛乳パンを隙間なく敷き詰める(牛乳パンのクリームもそのまま使用)。
④濃く淹れて冷ましたそば茶を、ハケやティースプーンを使って牛乳パンにたっぷりと染み込ませる。
⑤そば茶を染み込ませた牛乳パンの上にヨーグルトクリームを平らに乗せる。冷蔵庫で30分ほど冷やしてなじませ、食べる直前に粉末状のそば茶をふりかけて完成。