

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



おてがる部門（キッズ）食生活改善推進員賞

水切り不要！！
和風ティラミス💕！！

レシピ考案者	みかんさん
調理時間	３分
思いついたきっかけ	

ティラミスが好きだったので
時間がかかる水切りをしないでビヒダス
を使っておてがるにつくれないかな？と
思い考えました。

審査員のひとこと

作り方が簡単なので、
お子様でも安心して
挑戦できますね♪



材料

・ビヒダスプレーンヨーグルト 大さじ3
・ビスケット　1袋(3枚)
※1枚と2枚に分けて砕いておく。
・砂糖　小さじ1
・信州産りんごジャム　大さじ1
・信州産醤油　1滴
・水　大さじ1
・きな粉　適量

作り方

①ボウルなど丸い器にビヒダスプレーンヨーグルトと1枚分を砕いたビスケットと砂糖を入れ軽く混ぜておく。
②透明な耐熱グラスに砕いたビスケット2枚分と水とりんごジャム、醤油を入れ軽く混ぜる。
③②をレンジ600Wで30秒温める。
④③の上に1を重ね、きな粉を適量かけたら完成！