

フルーツ トライフル



トライフルはイギリス生まれのスイーツで「あまりもの」という意味があります。



ざいりょう 材料

スポンジケーキ（市販）	……………	30 g
キウイ	……………	1/4 個
パイナップル、黄桃（缶詰）	……………	30 g
クリームチーズ（ポーションタイプ）	…	2 個
ヨーグルト（無糖）	……………	50 g
砂糖	……………	大さじ 1

つく かた 作り方

- ①スポンジケーキは1センチ角に、キウイ、缶詰のフルーツは5ミリ角に切っておきます。
- ②クリームを作ります。ボウルにクリームチーズ、砂糖を入れて泡立て器でよく練り、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせて2等分します。
- ③スポンジ→フルーツ→クリームの順になるように2回重ねます。一番上にフルーツを乗せて完成です。

スポンジケーキはカステラやワッフルでも代用できます。季節のフルーツをかざって、オリジナルトライフルを作ってみよう！！