



Enjoy! Try!

Apple with Strawberry

アップル ウィズ ストロベリー

調理時間 10分(ヨーグルトの水切り時間を除く)

カロリー 93kcal (1人分)

材料(1人分)

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン(水切りしたもの) 60g

りんご 1/4個

いちご 2個

ミント 3本

作り方

- ① 一晩水切りしたプレーンヨーグルトを絞り袋に入れます。
- ② 1/8に切った(タネのところは使いません)りんごに2方向から切れ目を入れてずらして木の葉型にします。
- ③ 同じようにいちごを木の葉型に切ります。
- ④ お皿にヨーグルトを写真のように絞り出し、先程カットしたりんごといちご、ミントを飾ります。