

Enjoy! Try!



カーネーション

調理時間

15分

カロリー

249kcal (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 100g

はちみつ 小さじ2

ドライランベリー 大さじ3

キウイ 少々

ドライフルーツミックス 小さじ1

かぼちゃの種 10粒

作り方

- ① プレーンヨーグルトは滑らかになるまで混ぜ、はちみつを加えて味をつけます。
 - ② キウイはカーネーションのがくと葉になるようにカットします。ドライフルーツミックスを5mm角に切ります。
 - ③ 皿にはちみつヨーグルトを入れ均等に広げ、ドライランベリー、キウイ、かぼちゃの種でカーネーションを作ります。
 - ④ 周りに②のドライフルーツを散らします。
-