



Enjoy! Try!

Fruit Party

フルーツ パーティー

調理時間 10分(ヨーグルトの水切り時間を除く)

カロリー 314kcal (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) 100g

フルーツソース(キウイ) 大さじ2~3

りんご 1個

オレンジ 1/3個

ブルーベリー 7個

ハーブ 適量

作り方

- ① りんごの芯を避けてタテに2つに切り、薄くスライスします。
- ② 半分のスライスを中心を軸にして少しずつずらし、途中から反対方向にずらします。
- ③ 残りの半分も同じようにずらします。
- ④ お皿に水切りしたヨーグルトを丸く置き、キウイのソースをのせます。
- ⑤ 扇りんご、小房に切ったオレンジ、ブルーベリー、ハーブを飾ります。