

Enjoy! Try!



## ひまわり満開

---

調理時間

10分

カロリー

196 kcal (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

---

パイナップル(缶詰) 2枚

---

チョコレートソース 適量

---

ひまわりの種 適量

---

### 作り方

---

- ① なめらかになるまで混ぜたプレーンヨーグルトを大さじ2取り分け、残りのプレーンヨーグルトは皿に入れます。
- ② ①の取り分けたプレーンヨーグルトにチョコレートソースを混ぜてチョコヨーグルトを作ります。
- ③ 缶詰のパイナップルを6等分に切り、パイナップルの芯側が外を向くように①の皿に並べます。
- ④ ③の中央に②を入れ、パイナップルのほうに向けてチョコヨーグルトを伸ばします。
- ⑤ ジップ付きの袋にチョコレートソースを入れ、袋の端を斜めに2mmカットします。
- ⑥ ⑤のチョコソースで④の上にチェック柄を描きます。
- ⑦ 皿の縁とパイナップルの間に、ひまわりの種を並べます。