

Enjoy! Try!



ジャック・オ・ランタン

調理時間

20分

カロリー

198kcal (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 120g

かぼちゃ 30g

砂糖 小さじ2

ウエハース(薄茶色のもの・3cm×9cm) 1枚

チョコレートソース 適量

作り方

- ① かぼちゃを2cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱します。
- ② ①を熱いうちにフォークでつぶし、砂糖を混ぜます。
- ③ プレーンヨーグルトを20g取り分け、残りは50gずつに分けておきます。
- ④ ③の50gのプレーンヨーグルトに②の3/4を混ぜます(A)。もう一方の50gのプレーンヨーグルトには②の1/4を混ぜます(B)。
※Point (A)と(B)で色の違いが出るようにかぼちゃの量を調整します。
- ⑤ ウエハースを2cm幅に切り(かぼちゃのヘタの部分)、残りで約2cmの三角形を3個作ります。
- ⑥ 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。
- ⑦ 皿の上部に、取り分けておいた20gのプレーンヨーグルトを入れます。
- ⑧ (A)のプレーンヨーグルトを皿の中央に縦に伸ばし、その左右に(B)を伸ばします。
その両脇に(A)のヨーグルトを伸ばして、かぼちゃの形を作ります。
- ⑨ ⑤のウエハースをかぼちゃのヘタの部分、目、鼻の位置に置きます。
⑥のチョコレートソースを絞り出して口の輪郭を描き、内部を塗りつぶしたら、竹串で口の形を整えます。