

Enjoy! Try!



くり栗ぼうず

調理時間 5分

カロリー 275kcal (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

ゆであずき (缶詰) 60g

グラノーラ 20g

アーモンドスライス 2枚

かぼちゃの種 2個

作り方

- ① 皿にプレーンヨーグルトを入れます。
- ② 皿の下部にスプーンでグラノーラを置きます。
- ③ ゆであずきをスプーンで栗の形に置きます。
- ④ ③の目の位置にアーモンドスライスを置き、その上にかぼちゃの種をのせます。