

Enjoy! Try!



きのこの山

調理時間

20分

カロリー

316kcal (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

マシュマロ(小) 2個

はちみつ 大さじ1

チョコソース 少々

かぼちゃ(皮なし) 15g

マーブルチョコ 10個

いちごソース 小さじ1

きのこの山 2個

きな粉 小さじ1

ミックスナッツ(刻む) 大さじ2

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、熱いうちにフォークでつぶします。
- ② プレーンヨーグルトを20gと15gと15gに取り分け、20gに①のかぼちゃ、15gにいちごソース、15gにきな粉を混ぜます。残りのプレーンヨーグルトにはちみつを混ぜ、皿に入れて均等に広げます。
- ③ かぼちゃヨーグルトで大きなきのこのかさを描き、いちごヨーグルトで小さなきのこのかさを描きます。きな粉ヨーグルトできのこの軸を描き、竹串につけたチョコソースでギザギザの線を描きます。
- ④ マシュマロを半分に切って白目を作り、チョコソースで黒目を描きます。
- ⑤ かさにマーブルチョコをのせて模様を作り、刻んだミックスナッツで地面を作りきのこの山をのせます。