

Enjoy! Try!



## 折り紙のかぶと

調理時間

20分

カロリー

146kcal (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

パイン缶のパイン 1/4枚

ブルーベリーソース 大さじ1

黄桃缶の黄桃 少々

マンゴーソース 大さじ1

いちご 1/2個

抹茶ラテパウダー 小さじ1

チョコソース 少々

### 作り方

- ① プレーンヨーグルトを60gと20gと10gと10gに取り分け、60gにブルーベリーソース、20gにマンゴーソース、一方の10gに抹茶ラテパウダーを混ぜます。
- ② ブルーベリーヨーグルトを、皿に入れて均等に広げ、マンゴーヨーグルトで大きな三角形を描き底辺部分にプレーンヨーグルトを帯状にのせます。抹茶ヨーグルトで小さな三角形を描き、同様にプレーンヨーグルトを帯状にのせます。
- ③ 大きなかぶとにはパインといちごで飾りを作ったのせ、小さなかぶとにはいちごと黄桃で飾りを作ったのせます。それぞれ中心に竹串につけたチョコソースで線を描きます。