



Enjoy! Try!

## さかなと海のヨーグルト

---

調理時間 10分

カロリー 249kcal (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 150g

---

抹茶粉 小さじ1/2

---

ガムシロップ 小さじ5

---

パパイヤ 1/6個

---

黄桃 (缶) 半切り1個

---

チョコペン 適量

---

ぶどう 1/2粒

---

キウイフルーツ 1/2個

---

### 作り方

---

- ① パパイヤの魚を2個、黄桃の魚を1個、魚の抜き型でつくります。
  - ② チョコペンで魚の目とウロコを描きます。
  - ③ キウイフルーツを海藻のようにカットします。
  - ④ ぶどうを輪切りにして泡をつくります。
  - ⑤ プレーンヨーグルト小さじ4程度を別に分けておきます。
  - ⑥ 抹茶粉をガムシロップで溶き、残りのプレーンヨーグルトによく混ぜて、ボウルに入れます。
  - ⑦ 分けておいたプレーンヨーグルトをボウルの上部にスプーンで丸くのせて、楊枝でグリーンヨーグルト部分を引いて伸ばします。
  - ⑧ 白い部分にさらにグリーンヨーグルトをのせて、しずくなるよう楊枝でひっかきます。
  - ⑨ 魚と泡、海藻を置きます。
-