



Enjoy! Try!

## サマーカクテル

---

調理時間 15分

カロリー 229kcal (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

---

キウイ 1/4個

---

オレンジ 1/4個

---

はちみつ 大さじ1

---

バルサミコ酢 小さじ1

---

オリーブオイル 大さじ1/2

---

塩 適量

---

### 作り方

---

- ① なめらかになるまで混ぜたプレーンヨーグルトにはちみつを入れ、バルサミコ酢を加えてマーブル状になるように軽く混ぜます。
  - ② キウイを厚さ3mmの半円形にカットし、オレンジは半月形を横半分にカットしてから厚さ3mmにカットします。
  - ③ グラスに①で作ったヨーグルトを1/3量まで入れ側面にキウイとオレンジを交互に並べて貼りつけ、残りのヨーグルトを入れます。
  - ④ ③の表面にオリーブオイルをたらし、塩を振ります。
-