



Enjoy! Try!

太陽と富士山のヨーグルト

調理時間

5分(ヨーグルトの水切り時間を除く)

カロリー

376kcal (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

いちごジャム 小さじ4

クッキー(富士山の形) 1枚

水切りヨーグルト 大さじ2

食パン 1/3枚

いちご 2個

作り方

- ① いちごを花びら型にカットします。
- ② 食パンを雲型にカットします。
- ③ 水切りヨーグルトを雪のようにクッキーに絞り出します。
- ④ いちごジャム小さじ1をプレーンヨーグルトに混ぜて、ボウルに入れます。
- ⑤ 残りのいちごジャムを丸くのせ、花びら型にカットしたいちごをのせて太陽のキラキラをつくります。
- ⑥ クッキー、雲のパンを置きます。

※水切りヨーグルト

キッチンペーパーや清潔な布巾を敷いたザルにプレーンヨーグルトを流し入れ、半日おきます。重しをのせると短時間で水切りができます。

※クッキー(富士山の形)(薄力粉100g バター(食塩不使用)50g 砂糖35g 卵黄1/2個分:1,2枚分)

薄力粉に小さく刻んだバターをすり混ぜて、砂糖、卵黄を混ぜてまとめ、ラップにくるみ冷蔵庫で30分休ませます。麺棒などで5,6mmの厚さにのばして富士山の形にナイフでカットして180℃のオーブンで15分程度焼きます。