

Enjoy! Try!



星に願いを

調理時間 20分

カロリー 125kcal (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

スライスチーズ 1/2枚

塩 小さじ1/2

ホールタイプのコーン 大さじ1/2

いんげん 3本

白ごま 小さじ1

ハム 1枚

作り方

- ① 塩を入れた湯でいんげんを色よくゆでます。1本を5等分に切り、残りは薄切りにします。
 - ② ハムを星型で3枚抜き、残りを短冊形に3枚切ります。スライスチーズを星型で3枚抜きます。
 - ③ プレーンヨーグルトに塩を混ぜ、皿に均等にのばします。5等分に切ったいんげんを竹の節のように並べ、薄切りのいんげんを葉のように置き、ハムの短冊をのせます。
 - ④ 白ごまを天の川のように散らし、その上にコーンと星型に抜いたチーズとハムを置きます。
-