

Enjoy! Try!



ヨーグルトースト (アボカド&シュリンプ)

調理時間 10分

カロリー 281kcal (1人分)

材料(2人分)

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 小さじ4

お好みのパン 2枚

ブラックペッパー 少々

トッピング

むきえび 6尾

アボカド 1/2個

トマト 1/4個

〈A〉 明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 大さじ2

マヨネーズ 小さじ2

塩・こしょう 適量

作り方

- ① えびは背ワタを取り、下ゆでをします。
- ② アボカドは1.5cm角に切り、えび、Aと和えます。
- ③ パンにプレーンヨーグルトを塗り、トースターで4分ほど焼きます。
- ④ ③に②と7mm角に切ったトマトをのせ、ブラックペッパーをふります。