

Enjoy! Try!



ビールと枝豆

調理時間

20分

カロリー

96kcal (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

きゅうり(斜め半月スライス) 4枚

ケチャップ 大さじ1

きゅうり(輪切り) 7枚

カレー粉 小さじ1/4

枝豆(むき) 11粒

コーン缶(ホールタイプ)のコーン 大さじ1

作り方

- ① プレーンヨーグルトを60gと20gと20gに取り分け、60gにケチャップ、一方の20gにカレー粉を混ぜます。
- ② ケチャップヨーグルトを皿に入れて均等に広げ、カレーヨーグルトでビールジョッキを描きます。
- ③ コーンをグラスの中の気泡のようにのせます。プレーンヨーグルトをグラスから盛り上がる泡の形にのせます。
- ④ きゅうりの薄切りをジョッキの柄と枝豆のさやの位置にのせ、さやの上にゆでた枝豆をのせます。