

Enjoy! Try!



## キャロットドット

---

調理時間 10分

カロリー 87kcal (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

---

にんじん (オレンジ・紫・白などお好みで) 各1cmくらい

---

ラディッシュ 1/2個

---

塩 適量

---

オリーブオイル 小さじ1/2

---

### 作り方

---

- ① にんじんとラディッシュをそれぞれ2~3mm厚さにスライスします。にんじんはクッキー型などで丸く抜きます。大きさにメリハリをつけると見た目が楽しくなります。野菜に塩を少々ふってしんなりしたら水気をふいてください。
  - ② プレーンヨーグルトに塩を混ぜ、器に均等にのばします。
  - ③ ヨーグルトの上に①をバランスよく配置し、仕上げにオリーブオイルをたらします。
-