

Enjoy! Try!



ガオコーン

調理時間 20分

カロリー 148kcal (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

にんじんスライス 1枚

コーン缶(ホールタイプ)のコーン 1/2カップ

かぼちゃの種 6個

コーンスープの素(粉末) 小さじ2

レーズン 1個

トマトスライス 2枚

中濃ソース 少々

作り方

- ① にんじんスライスを半分に切ります(耳用)。
- ② プレーンヨーグルトから大さじ2を取り分け、コーンスープの素を混ぜます。残りのプレーンヨーグルトを皿に均等にのばします。
- ③ コーンヨーグルトをスプーンにとり、皿の中央にのばし、周囲にコーンを散らします。
- ④ にんじんを耳の位置に、トマトをほおの位置に、レーズンを鼻の位置に置きます。かぼちゃの種でひげを作ります。
- ⑤ ソースを竹串につけ、目と口を描きます。