



Enjoy! Try!

Flower Carnival

フラワー カーニバル

調理時間

10分

カロリー

161kcal (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 150g

フルーツソース (いちご) 大さじ1.5~2

りんご 1/4個

メロン 適量

レモンバーム 適量

作り方

- ① りんごを花型に抜いて中心から放射状に切りこみを入れて交互に皮を残すように、皮をそぎます。
- ② メロンを花型で抜きます。
- ③ プレーンヨーグルトをお皿に入れていちごのソースをかけ、りんご、メロンをバランスよく盛りつけます。
- ④ レモンバームを飾ります。