

Enjoy! Try!



かえる

調理時間

20分

カロリー

206kcal (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

黒豆(煮豆) 1個

はちみつ 大さじ1

ドライランベリー 小さじ2

キウイ 1個

りんご 少々

マシュマロ(大) 1個

作り方

- ① プレーンヨーグルトにはちみつを混ぜ、皿に入れて均等に広げます。
- ② キウイは5mmの輪切りにし、2枚は手の形に、1枚は目用に半月形に切り、残りは5mm角に切ります。マシュマロと黒豆は半分に切ります。ドライランベリーは細かく刻みます。
- ③ 角切りのキウイをかえるの顔と腕の形にのせ、マシュマロと黒豆で目を作ります。刻んだドライランベリーを口の形にのせて、りんごの皮面で作った舌をのせます。