

Enjoy! Try!



フルーツ フロッグ

調理時間 5分

カロリー 110 kcal (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 60g

キウイフルーツ 1個

マーブルチョコレート(茶) 2個

チョコペン 適量

作り方

- ① キウイフルーツの皮をむき、縦に半分に切ります。半分はそのままに、残りの半分から丸い目を2つ、手(花型)を2つ作ります。
 - ② プレーンヨーグルトを皿またはボウルに入れます。
 - ③ 半分に切ったキウイフルーツを中心に置き、先程カットした目と手をのせます。
 - ④ マーブルチョコレートの目玉をのせて、チョコペンで口を描きます。
-