

Enjoy! Try!



フルーツソース フラワー

調理時間

2分

カロリー

156kcal (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

フルーツソース(ラズベリー) 大さじ1

フルーツソース(キウイ) 小さじ4

作り方

- ① プレーンヨーグルトを皿に入れます。
 - ② ラズベリーのソースを花びらの中心のイメージで、5点ちょんちょんとのせます。
 - ③ 楊枝で一筋ひっかけ、点を中心に集めるように描きます。
 - ④ 葉っぱのイメージで、キウイのソースを細長く2カ所に流します。
 - ⑤ 楊枝でひっかけ、縦に1本茎を、さらに葉っぱの先を伸ばすように描きます。
-