

Enjoy! Try!



富士山

調理時間

20分

カロリー

141kcal (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

ケチャップ 大さじ1

黒ねりごま 小さじ2

トマト(中玉)スライス 1枚

きゅうり 1/4本

塩 少々

作り方

- ① きゅうりを薄い輪切りにします。
- ② プレーンヨーグルトから50gを取り分け、ケチャップを混ぜます(空用)。さらに30gを取り分け、黒ねりごまを混ぜます(富士山用)。残り20gのプレーンヨーグルトには塩を加えて混ぜ(雪用)、半量をジップ付きの小袋に入れます(光用)。
- ③ ケチャップヨーグルトを皿の上部に広げます。黒ねりごまヨーグルトを富士山の形になるように重ねてのせます。塩ヨーグルトで富士山の雪の部分を描きます。
- ④ 太陽の位置にトマトスライスを置き、ジップ付きの小袋に入れた塩ヨーグルトの袋の角を1mmほど切り落とし、光を描きます。
- ⑤ 雲の位置にきゅうりをのせます。