

Enjoy! Try!



グリーンリース

調理時間

10分

カロリー

90kcal (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

ハーブ(セルフィーユ、ディルなど) 適量

きゅうり 1/4本

塩 適量

グリーン・ミニトマト 1個

オリーブオイル 小さじ1/2

ブラックオリーブ(種抜き) 1個

粗びきコショウ 少々

ケッパー 大さじ1/2

作り方

- ① きゅうりはピーラーでリボン状にし、ミニトマトは6等分に切ります。オリーブは2mm厚さにスライスし、ハーブは食べやすい大きさに切ります。
- ② プレーンヨーグルトの上に①とケッパーをバランスよく配置し、塩をふり、仕上げにオリーブオイルをたらして、胡椒をふります。