

Enjoy! Try!



## ハート

---

調理時間

20分

カロリー

222kcal (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

---

いちごジャム 大さじ2

---

マシュマロ小 33個

---

チョコレートソース 小さじ1/2

---

いちご 4個

---

## 作り方

---

- ① プレーンヨーグルトを滑らかになるまで混ぜます。

---

- ② プレーンヨーグルトを2等分に分け、半分をいちごジャムと混ぜます。

---

- ③ いちごを5mm角に刻みます。

---

- ④ 皿にプレーンヨーグルトを入れ均等に広げ、その上にいちごジャムを加えたヨーグルトでハートを描きます。

---

- ⑤ ④で描いたハートをマシュマロで縁取り、切ったいちごを周りに敷き詰めます。

---

- ⑥ チョコレートソースを竹串の先につけて、ハートの中に文字を描きます。

---