

Enjoy! Try!



ハイビスカス

調理時間

15分

カロリー

150kcal (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

はちみつ 小さじ2

抹茶パウダー 小さじ1

いちごジャム 小さじ2

チョコレートソース 小さじ1/4

作り方

- ① プレーンヨーグルトから大さじ2を取り分け、抹茶を混ぜます。
残りのプレーンヨーグルトにはちみつを混ぜ、皿に入れて均等に広げます。
 - ② 抹茶ヨーグルトをスプーンにとり、葉の先端から中心に向かって落とします。同じことを先端に向かって繰り返します。
すべての葉ができたら、竹串で茎の先から根元にむかってなぞります。
 - ③ いちごジャムをスプーンにとって点状に落とします。竹串で円の外側から中心に向かって線をひきます。
 - ④ チョコレートソースを竹串の先端につけ、花の中心から外に向かった線をひきます。
線の先端の左右に点を2つずつ描き、花芯を作ります。同じ花を4つ描きます。
-