

Enjoy! Try!



ジャック・オー・ランタン

調理時間

20分

カロリー

148kcal (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

りんごスライス 適量

抹茶ラテパウダー 小さじ2

メロン 1切れ

かぼちゃ(皮なし) 40g

チョコソース 適量

作り方

- ① かぼちゃを2cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱し、熱いうちにフォークでつぶします。
- ② りんごは目と鼻と口の形に切ります。
- ③ プレーンヨーグルトを60g取り分け、抹茶ラテパウダーを混ぜ、皿に入れて均等に広げます。
残りのプレーンヨーグルトを20gずつに分けておきます。
- ④ ③の20gのプレーンヨーグルトに①の3/4を混ぜます(A)。もう一方の20gのプレーンヨーグルトには①の1/4を混ぜます(B)。
- ⑤ (A)を中央に縦に伸ばし、その左右に(B)を伸ばします。その両脇に(A)を伸ばして、かぼちゃの形を作ります。
りんごの目と鼻と口をのせます。ヘタの位置にメロンをのせます。
- ⑥ チョコソースをジップ付きの小袋に入れ、袋の角を1mmほど切り落とし、
そこからソースを絞り出して放射状に4本の線を描きます。竹串でそれぞれの線をつなぐようにラインを描いてくもの巣を作ります。