

Enjoy! Try!



あっち向いてモンキー

調理時間

20分

カロリー

159kcal (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

ゆで卵スライス 2枚

塩 小さじ1/2

魚肉ソーセージスライス(5mm厚さ) 2枚

きゅうり 1/2本

スライスチーズ 1枚

トマト 1/4個

のり 少々

作り方

- ① きゅうりを薄い輪切りにして、塩(分量外)をふります。スライスチーズをコップなどで円形に、のりを線状に3本(口用)、円形に2枚(目用)に切り抜きます。トマトをたて半分にカットします(耳用)。
- ② プレーンヨーグルトに塩を混ぜ、皿に均等にのばします。皿の縁に沿ってきゅうりを並べます。口の位置にチーズを置き、のりで口を作ります。きゅうりスライス1枚を鼻の位置に置きます。
- ③ 目の位置にゆで卵を置き、魚肉ソーセージ、のりを重ねて目を作ります。
- ④ 顔の左右にトマトを置き、耳を作ります。