

Enjoy! Try!



## 登山鉄道

調理時間

30分

カロリー

95kcal (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

赤パプリカ 1/4個

塩 小さじ1/2

黄パプリカ 少々

ブロッコリー 3房

スナップえんどう 1個

プチトマト 1/2個

クルトン 大さじ1/2

ハム 1/4枚

### 作り方

- ① 赤パプリカと黄パプリカを電車の形に切り抜きます。スナップえんどうとブロッコリーをゆで、スナップえんどうは線路の線を切り抜き、豆を取り出します。ブロッコリー1房をたて半分に切り、残りを小さく切り分けます。ハムを小さな三角形に切ります。
- ② プレーンヨーグルトに塩を混ぜ、皿に均等にのべします。
- ③ 皿の中央に赤と黄パプリカを置いて、その手前にスナップえんどうの線路を置き、その間にクルトンを散らします。
- ④ ブロッコリーを大きいものから順に、手前から奥に並べて森を作ります。木々の間にえんどうの豆を散らします。
- ⑤ 太陽の位置にプチトマトを、周囲にハムを置きます。