

Enjoy! Try!



菜の花とちょう

調理時間 25分

カロリー 106kcal (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

塩 小さじ 1/4

コーン缶(ホールタイプ)のコーン 大さじ2

いんげん 1本

枝豆(むき) 7粒

きゅうり(斜め半月スライス) 3枚

きゅうり(皮の部分の細切り) 1本

かまぼこ 2枚

中濃ソース 少々

作り方

- ① 塩を入れた湯でいんげんと枝豆をゆで、いんげんは小口切りにします。
- ② プレーンヨーグルトに塩を混ぜ、皿に入れて均等に広げます。
コーンを菜の花のようにのせ、それぞれの花の中心にいんげんの小口切りをのせます。
- ③ きゅうりの薄切りを葉と茎の位置にのせ、ゆでた枝豆で上部のつぼみを形作ります。
- ④ かまぼこをゆでていんげんでちょうを作り、竹串につけた中濃ソースで、触覚の線と軌跡を描きます。