

Enjoy! Try!



鬼

調理時間

20分

カロリー

113kcal (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

うずらの卵(水煮) 1個

塩 小さじ 1/4

ミニトマトスライス 2枚

ケチャップ 小さじ2

海苔 適量

ブロッコリー(小房) 3個

ブラックオリーブスライス 6枚

にんじんスライス 1/2枚

作り方

- ① ブロッコリーとにんじんをゆで、ブロッコリーは細かく刻み、にんじんで角と鼻を作ります。
- ② プレーンヨーグルトから30gを取り分け、ケチャップを混ぜます。
残りの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。
- ③ ケチャップヨーグルトで鬼の顔を描きます。髪の毛の位置にブロッコリーをのせ、にんじんで作った角と鼻ものせます。
- ④ 目はうずらの卵の水煮を半分に切ったのせ、ほおの位置にミニトマトスライスをのせます。
海苔で眉毛と黒目を作ったのせ、ブラックオリーブで口をかたどったのせます。