



Enjoy! Try!

Orange Basket

オレンジ バスケット

調理時間

10分

カロリー

85kcal (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 50g

オレンジ 1個

オレンジの果肉 1/2個分

オレンジマーマレード 小さじ1

くるみ 適量

ミント 適量

作り方

① オレンジをヨコ半分に切り、下半分の果肉をくり抜き、小さくカットします。

② 上は果肉をくり抜いてバスケットのフタのように切ります。

③ オレンジのカップにプレーンヨーグルトを入れてカットした果肉を入れ、くるみ、マーマレード、ミントをのせます。