

Enjoy! Try!



お月見

調理時間

20分

カロリー

356kcal (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

マシュマロ(大) 3個

黒ねりごま 小さじ2

マシュマロ(小) 2個

はちみつ 大さじ1

グラノーラ 1/2カップ

さつまいも輪切り 1枚

チョコスプレー 小さじ1

作り方

- ① プレーンヨーグルトを80g取り分け、黒ねりごまとはちみつを混ぜ、皿に入れて均等に広げます。残りのプレーンヨーグルトを雲の形にのせます。
- ② さつまいもはゆでて月の位置にのせます。グラノーラで地面を作ります。
- ③ 大きなマシュマロを横半分に薄切りにします。そのうち2枚を縦半分に切ります。
- ④ ③のマシュマロでうさぎの胴体と頭を作り、縦に切ったマシュマロで耳を作ります。
- ⑤ 小さなマシュマロをしっぽの位置にのせます。
- ⑥ チョコレートスプレーを並べてすすきを作ります。