

Enjoy! Try!



フレ〜!フレ〜!パンダ

調理時間

15分

カロリー

227kcal (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+大さじ2

黒豆(甘煮) 1個

ブルーベリーソース 大さじ2

グラノーラ 大さじ2

いちご 2個

チョコレートソース 少々

パイナップル(缶詰) 1/4枚

作り方

- ① プレーンヨーグルト100gにブルーベリーソースの半量を混ぜ、皿に入れます。
- ② プレーンヨーグルト大さじ2をパンダの顔と体の形にのべします。
- ③ いちご1個を5mm厚さの輪切りにし、耳の位置に置きます。もう1個のいちごはたてに5mm厚さに切り、目と手の位置に置きます。たてに切ったものの1枚を小さいひし形に切り、口にします。
- ④ 黒豆をたて半分に切って鼻を作ります。パイナップルを大小の三角形に切り、メガホンにします。
- ⑤ グラノーラを胴体の下に敷きます。
- ⑥ チョコソースを竹串の先につけ、パンダの目と放射状の線を描きます。
- ⑦ 残りのブルーベリーソースをジップ付きの小袋に入れて、袋の角を1mmほど切り落とします。ソースを絞り出し、「がんばれ」の文字を描きます。