

Enjoy! Try!



親ブタ子ブタ

調理時間

20分

カロリー

143kcal (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

かにかま 2本

ケチャップ 小さじ2

魚肉ソーセージスライス(5mm厚さ) 3枚

じゃがいもスライス(1cm厚さ) 2枚

ブロッコリー 3房

きゅうり 1/4本

のり 少量

作り方

- ① きゅうりを5mm厚さの輪切りにし、それぞれを4等分に切ります。かにかまを7mm厚さに切ります。じゃがいもとブロッコリーをゆでます。ブロッコリーは小さく切り分けます。
- ② 魚肉ソーセージ2枚にストローで穴を開け、鼻を作ります。もう1枚は4等分に切って耳を作り、のりを目の形に切り抜きます。
- ③ プレーンヨーグルトにケチャップを混ぜ、皿に均等にのびします。中央より少し下にゆでたじゃがいもを並べます。それぞれに魚肉ソーセージの鼻と耳、のりの目を置きます。鼻の左右にケチャップ(分量外)をスプーンで落とし、ほおを作ります。
- ④ きゅうりの先端を③のヨーグルトに差し込み、隣にかにかまを置きます。交互に並べてアーチを作ります。
- ⑤ ブロッコリーを皿の周囲に沿って並べます。