

Enjoy! Try!



ポインセチア

調理時間

20分

カロリー

129kcal (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

水菜の葉先 7枚

塩 小さじ 1/5

コーン缶(ホールタイプ)のコーン 大さじ1

中濃ソース 小さじ2

ブラックオリーブスライス 8枚

トマト(中玉) 1個

オリーブオイル 少々

作り方

- ① トマトはくし形に切ります。
- ② プレーンヨーグルトから80gを取り分け、塩を混ぜ、皿に入れて均等に広げます。
残りのプレーンヨーグルトに中濃ソースを混ぜ、鉢の形を描きます。
- ③ トマトと水菜の葉先をポインセチアのようにのせ、中心にコーンをのせます。
- ④ まわりにブラックオリーブをのせ、オリーブオイルをスプーンで置くようにのせます。