



Enjoy! Try!

パウダリーポップ!

調理時間

3分

カロリー

66kcal (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 (グラス1個あたり)

好みのベジパウダー 適量

塩またははちみつなど 適量

作り方

- ① プレーンヨーグルトに塩またははちみつを混ぜ、グラスに入れます。
- ② A/グラスの上に箸をクロスさせて置き、茶漉しでかぼちゃのベジパウダーをふります。
B/グラスの上におろし器を置き、茶漉しでほうれん草のベジパウダーをふります。
C/グラスの上に箸をクロスさせて置き、茶漉しで紫芋のベジパウダーをふります。