

Enjoy! Try!



情熱の赤いバラ

調理時間

15分

カロリー

170kcal (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

はちみつ 小さじ2

いちご 4個

キウイスライス 3枚

かぼちゃの種 11個

作り方

- ① プレーンヨーグルトにはちみつを混ぜ、皿に入れて均等に広げます。
 - ② いちごを2mmの厚さにスライスします。そのうち3枚を半分にカットします。
 - ③ キウイスライスを半分に切り、たて1/3を切り落として細長い葉を作ります。
 - ④ 輪切りのいちごを外側から中心に向かって並べ、大きいバラを2輪作ります。
半分に切ったいちごを根元が重なるように並べ、つぼみを2個作ります。
 - ⑤ キウイをバラの隣に並べて葉を作り、葉どうしをつなぐようにかぼちゃの種を並べて茎を作ります。
-