

Enjoy! Try!



シャリシャリすいか

調理時間

15分

カロリー

125 kcal (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 120g

すいか 50g

キウイ(グリーン) 1/2個

チョコベビー 5個

作り方

- ① なめらかになるまで混ぜたプレーンヨーグルトを皿に入れます。
 - ② すいかを厚さ3~5mmで、1cm四方の角切りにし、キウイを5mm角にカットします。
 - ③ 皿の中心線にすいかを水平に並べ、1列目に重ねるように、下に向かって2列目、3列目……とすいかを皿の縁まで並べていきます。
 - ④ 皿の縁にキウイを置いてすいかの皮を作り、すいかの間にはチョコベビーを種に見立てて置いていきます。
-