

Enjoy! Try!



スプリングガーデン

調理時間

15分

カロリー

183kcal (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

きゅうり斜めスライス 4枚

塩 小さじ1/4

プチトマト(赤) 1個

かいわれ大根 1/4パック

プチトマト(黄) 2個

コーンフレーク 1/2カップ

魚肉ソーセージスライス(5mm厚さ) 8枚

作り方

- ① かいわれ大根を2cm長さに切ります。ハムを直径1cmの丸形で抜いたものを4枚作ります。
- ② 赤・黄色のプチトマト各1個をたて半分に切り、チューリップの形にカットします。残りの黄色のプチトマトを横半分に切ります。きゅうりをたて半分に切ります。トマトときゅうりに塩(分量外)をふります。
- ③ プレーンヨーグルトを皿に均等にのばします。魚肉ソーセージ4枚を花形に並べ、中央に輪切りのプチトマトを置きます。同じ花を2つ作ります。チューリップ型のトマトを置き、花の両側にきゅうりを置きます。
- ④ かいわれ大根とコーンフレークを混ぜ、皿の縁に沿って散らします。