

Enjoy! Try!



## トリプルハート

調理時間 20分

カロリー 186kcal (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

ブルーベリーソース 大さじ1+小さじ1

いちごソース 小さじ1

チョコレートソース 小さじ1

ポイフル 適量

### 作り方

- ① プレーンヨーグルトから大さじ3を取り分け、残りにブルーベリーソース大さじ1を混ぜ、皿に入れます。
- ② プレーンヨーグルトをスプーンで①に乗せ、3つのハートを描きます。
- ③ いちごソース、チョコレートソース、残りのブルーベリーソースをそれぞれジップ付きの小袋に入れ、袋の角を1mmほど切り落とします。そこからソースを絞り出し、3つのハートにそれぞれ横のラインを描きます。
- ④ 竹串で、③の線と垂直に線を引き、レースのような模様を作ります。  
線を1本引くたびに、竹串の先端からソースを拭き取るのが、きれいな模様を作るコツ。
- ⑤ 皿のふちに沿ってポイフルを並べます。