

Enjoy! Try!



## ツートーンスープ A / トマトジュース&ヨーグルト

調理時間 3分

カロリー 61kcal (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 80g

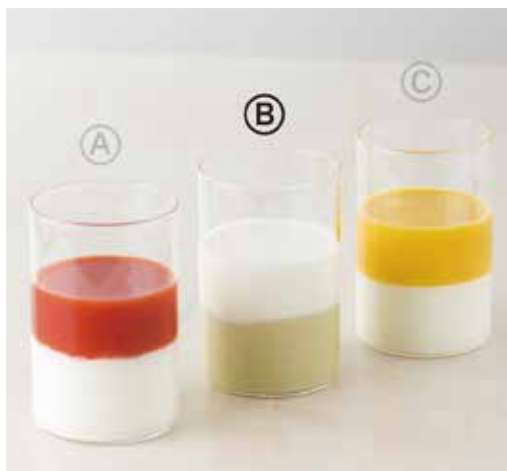
トマトジュース(無塩) 60ml

塩 小さじ1/4

### 作り方

- ① プレーンヨーグルトに塩を混ぜてグラスに注ぎます。
- ② トマトジュースを、ヨーグルトに混ざらないように静かに注ぎます。器の大きさによって量を調整します。

Enjoy! Try!



## ツートーンスープ B / ヨーグルト&枝豆ポタージュ

調理時間 3分

カロリー 137kcal (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 80g

牛乳 適量

市販の枝豆ポタージュ 60ml

ポタージュの味付けによっては、ヨーグルトに塩少々要

### 作り方

- ① 枝豆ポタージュをグラスに注ぎます。
- ② プレーンヨーグルトを、ポタージュに混ざらないように静かに注ぎます。ポタージュが薄いとうヨーグルトと混ざりやすくなるため、ヨーグルトに牛乳(適量)を混ぜて薄めるとよいでしょう。器の大きさによって量を調整します。

Enjoy! Try!



## ツートーンスープ C / かぼちゃポタージュ&ヨーグルト

調理時間 3分

カロリー 141kcal (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 80g

市販のかぼちゃポタージュ 60ml

ポタージュの味付けによっては、ヨーグルトに塩少々要

### 作り方

- ① プレーンヨーグルトをグラスに注ぎます。
- ② ポタージュを、プレーンヨーグルトに混ざらないように静かに注ぎます。器の大きさによって量を調整します。