

Enjoy! Try!



うぐいす

調理時間

25分

カロリー

261kcal (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

ドライマンゴー 1枚

いちごソース 大さじ2

チョコワ 10個

抹茶ラテパウダー 小さじ1

たまごボーロ 10個

コーンフレーク 大さじ1と1/2

黒豆(煮豆) 1/2個

作り方

- ① プレーンヨーグルトを5gと70gと25gに取り分け、70gにいちごソース、25gに抹茶ラテパウダーを混ぜます。
- ② いちごヨーグルトを、皿に入れて均等に広げ、抹茶ヨーグルトでうぐいすの形を描きます。
- ③ プレーンヨーグルトで羽と白目を描き、黒豆を黒目の位置にのせます。
- ④ ドライマンゴーを細く切ってくちばしと足を作つてのせ、花の茎も作ります。
- ⑤ コーンフレークを枝のようにのせ、花の茎をのせ、チョコワとたまごボーロを花びらの位置にのせます。