



Enjoy! Try!

バレンタイン・ショコラ

調理時間 20分

カロリー 420kcal (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 140g

バナナ 1/3本

チョコレートソース 小さじ2

グラノーラ 大さじ4

マシュマロ(小) 10個

ブルーベリージャム 大さじ2

ミックснаッツ 大さじ1(約10粒)

ハート型のパイ 2枚

作り方

① プレーンヨーグルトから40gを取り分け、チョコレートソースとマシュマロを混ぜます。

② ナッツは粗く刻みます。バナナは5mm厚さの輪切りにします。

③ グラスにグラノーラ、ブルーベリージャムの順に入れます。

④ グラスの周囲に沿ってバナナを貼り付けます。

⑤ ④に残ったプレーンヨーグルトと①を順に入れます。

⑥ ナッツとパイを飾ります。
