

Enjoy! Try!



ヨーグルト・ブーケ

調理時間 20分

カロリー 212kcal (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

いちごジャム 大さじ3

バナナ 2~3切れ

いちご 2個

ミントの葉 2枚

砂糖菓子(黄色) 適量

作り方

- ① なめらかに混ぜたプレーンヨーグルトを2等分にし、片方にいちごジャム大さじ1を混ぜていちごヨーグルトを作ります。
 - ② いちご1個は縦に厚さ3mmにカットし、もう1個は横に厚さ1mmにカットします(花弁用)。バナナも同様に厚さ3mmにカットします。
 - ③ グラスに残りのいちごジャム大さじ2を入れ、グラスの側面に縦に切ったいちごとバナナを交互に並べながら貼りつけていきます。
 - ④ グラスに①のプレーンヨーグルトを入れ、その上にいちごヨーグルトを入れます。
 - ⑤ ④の上に②の横に切ったいちごを並べて花弁を作り、中央にいちごの先端を乗せて花芯を作ります。その周りに黄色の砂糖菓子をおしべのように並べます。花の両脇にミントの葉を添えます。
-