

ブルガリアヨーグルト大使
岡田准一の
おすすめ!

Enjoy! Try!



ヨーグルトボール(ハム&フライド オニオン&ピスタチオ&ベーコン)

調理時間 10分 ※ヨーグルトの
水切り時間は除く

カロリー 88kcal (1個)

材料(7個分)

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 1パック

塩・こしょう 適量

〈A〉 フライドオニオン 大さじ3

ハム 3枚

〈B〉 ベーコンビッツ 適量

ピスタチオ 20粒

作り方

- ① プレーンヨーグルトの水分を切って、1/3量にします。
- ② AとBの材料は全て刻みます。
- ③ ①にAを混ぜ、塩・こしょうで味をととのえます。
- ④ ③を7等分してそれぞれ丸め、Bの材料を混ぜてまぶします。