

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。

---