

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：2人分

- プレーンヨーグルト（低脂肪）：200g
- 混合ベリー（イチゴ、ブルーベリー、ラズベリー）：各適量
- 自然由来の甘味料（例：ステビア）：適量
- ミントの葉：飾り用

作り方

1. プレーンヨーグルトに自然由来の甘味料を加えてよく混ぜます。
2. 透明なグラスにヨーグルトと混合ベリーを交互に重ねていきます。
3. 最上部に色鮮やかなベリーを飾り、ミントの葉を添えます。
4. 冷蔵庫で冷やし固めた後、サーブします。