

その他

マシュマロン



■材料(作りやすい分量 2人分)

コーンフレーク 30g (砂糖不使用)

•マシュマロ 20g

・バター 小さじ1(4g)

• クルミ 20g

・黒ごま 小さじ1(3g)



1 人分

エネルギー 184kcal たんぱく質 2.9g 塩分 0.4g

このレシピでとれる食品群



★ ポイント ★

各材料の違った食感や、風味を楽しむことが できるスイーツです。

コーンフレークとマシュマロの比率を変えると違った噛み応えを楽しめます。



- ■作り方(調理時間 15分)
- ① クルミは食べやすい大きさに割る
- ② フライパンにバターを溶かしマシュマロを入れる
- ③ マシュマロが溶けてきたら、コーンフレーク、 クルミ、黒ごまを入れ、混ぜる
- ④ クッキングシートの上に広げ、6個に分けて冷ます

★ アドバイス ★

コーンフレーク(シリアル)はとうもろこし を原材料にした食品です。

残ったコーンフレークは牛乳、ヨーグルトや 豆乳をかけてもおいしく食べられます。

クルミの代わりに、煎り大豆やドライフルーツを使う と違った味わいを楽しめます。