



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。

