



こまちゃんおすすめレシピ

デザート★マシュマロヨーグルト

エネルギー 96kcal/食塩相当量 0g

『食の力で生きる力を育む』 ～おいしく食べてみんな笑顔～

材料（4人分）

無糖ヨーグルト	200g
マシュマロ	40g
パイナップル缶	100g
キウイフルーツ	1個

作り方

- ①ボールにヨーグルト、マシュマロを入れ、良く混ぜる。冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ②フルーツは食べやすい大きさにカットする。
- ③器に①のマシュマロヨーグルトを盛り、フルーツを飾る。

ワンポイント：①の手順で馴染ませる時間を長くすると、ムース状に仕上がります。

もう1品★麩ラスク

エネルギー 94kcal/食塩相当量 0.1g

材料（4人分）

小町麩	20g
はちみつ	20g
砂糖	20g
牛乳	20cc
有塩バター	20g

作り方

- ①少し大きめの耐熱容器に麩以外の材料を入れ、電子レンジで10～20秒加熱し、溶かす。
- ②①の容器に麩を加え、よく混ぜる。
- ③オーブンを180度に温めておく。
- ④天板にオーブンシートを敷き、麩を並べる。

⑤5分程度加熱する。表面がプクプクしてきたら、5分たってなくても加熱をやめる。

表面がカリカリになるまで、オーブンの中に置いておく。