

保育所のおすすめレシピ おやつ：コーンフレークのおこし



【材料：4人分】

(大人2人分と子ども2人分)

マシュマロ	60グラム
バター	大さじ3
コーンフレーク (プレーン)	90グラム

ワンポイント：

バットを使用せず、荒熱がとれたら、ラップで食べやすく、小さめに丸めて作ることもできます。

作り方

- ①耐熱ボールにバターとマシュマロを入れて、電子レンジで500～600ワット2分加熱する。
- ②木べらでしっかり混ぜて、コーンフレークを加えて、手早く混ぜる。
- ③バットに②を敷き詰めて、固まるのを待つ。
(室温で十分固くなります)
- ④固まったらバットから取り外し、食べやすい大きさに切って、できあがり。

(子ども1人分) エネルギー：135キロカロリー たんぱく質：1.5グラム 食塩相当量：0.4グラム
(大人1人分) エネルギー：270キロカロリー たんぱく質：3.0グラム 食塩相当量：0.8グラム