

マシュマロ玄米フレーク

材料

(子ども 2 人分)

- ・玄米フレーク 30g
- ・マシュマロ 20g
- ・バター 10g

作り方

- 1、鍋にバターとマシュマロを入れて混ぜながら溶かす。
- 2、火を止めて1に玄米フレークを入れて混ぜる。
- 3、バットに移してヘラで平らにならして冷蔵庫で冷やす。
- 4、30分-1時間ほどで固まっていたら完成。
- 5、食べやすい大きさにカットしてからいただきます！

ひとつメモ

材料3つで手軽に作れるおやつです。2の火を止めてからは、どんどん固まってくるのでフレークをいれたらすぐにサクッと混ぜましょう。平らにする時にギュッと押して圧力をかけることでシリアルバーのようになって食べやすくなります。