

かみかみバー



噛みごたえがあるおやつです♡
口に入れると甘みが広がるので、子どもたちも一生懸命噛もうとします。
よく噛むことができるようになったら、コーンフレークをグラノーラに替えるとさらに噛みごたえUPします!!
このメニューは子どもたちだけではなく先生方にも好評のおやつです!!

<材料> 15本分

- ・コーンフレーク…150g
(もしくはフルーツグラノーラ)
- ・レーズン…20g
- ・マシュマロ…100g
- ・バター…30g

<作り方>

- ①鍋にバターを入れて弱火にかけ、バターを溶かす。
- ②①の中にマシュマロを加えて、形がなくなるまで溶かす。※焦がさないように気を付ける。
- ③②にコーンフレークとレーズンを加えてよく絡めたら、クッキングシートを敷いたバットに流す。上からもクッキングペーパーを敷いて、表面をならす。
- ④粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて固める。固まったら好きな形にカットする。



コーンフレークは牛乳をかけるだけじゃない♡

ほしいもや炒り大豆などをいれるとさらに噛みごたえUPします!!3歳ぐらいになったら挑戦しよう(〇)
マシュマロだけで十分甘いので、**コーンフレークは無糖タイプ**を使って下さい!!



栄養価成分(1本分)

エネルギー	77kcal
脂質	1.8g
たんぱく質	0.2g
カルシウム	1mg

鉄	0.1mg
ビタミンB1	—
ビタミンB2	—
ビタミンC	—