

バター香る

# ごまおこし



ザクザク食感で  
食べ応え◎

しっかり噛んで  
食べましょう!

1食分あたり : エネルギー 110 kcal  
食物繊維 1.5g  
カルシウム 140 mg

## < 2人分の材料 >

マシュマロ …… 5個程度  
バター …… 小さじ1/2  
いりごま(※) …… 大さじ4

※ お好みにコーンフレークや  
グラノーラを混ぜても◎

## < 作り方 >

- ① フライパンにマシュマロとバターを入れ、焦げないように加熱する。
- ② マシュマロが溶けてきたら、ごまを全部入れてヘラで混ぜる。
- ③ クッキングシートに移し、熱いうちに生地をまとめ、たいらにのばす。
- ④ 食べやすい大きさに切る。  
(冷めきってしまうと切りにくいので注意)