マシュマロおこし



材料（幼児4人分）

- コーンフレーク
  （プレーン）…80g
- マシュマロ…90g
- バター…15g

作り方

① 鍋でバターを溶かす。
② ①の鍋にマシュマロを加えて溶かす。
③ ②にコーンフレークを入れて、全体に馴染ませる。
④ バットにクッキングシートを敷き、③を平らにならす。
⑤ 冷蔵庫で固まるまで冷やす。
⑥ お好みの大きさに切り分けて、完成。

POINT!

✧ オーブンを使わない簡単なおやつレシピです。
✧ ココアパウダーやきな粉を入れてアレンジができます。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 136kcal　たんぱく質 1.8ｇ　カルシウム 1mg　鉄 0.2mg