

## 【レーズンおこし】レシピ

### 【材 料 (4人分)】

バター	20g
マシュマロ	40g
コーンフレーク	60g
スキムミルク	大2と小2(16g)
レーズン	16g

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。



食感も楽しめる♡  
食べ過ぎないように  
しよう!



### 栄養価<1人分>

エネルギー	151kcal	たんぱく質	4.4g
脂 質	2.9g	食塩相当量	0.5g

### 【作り方】

- ① レーズンを細かく刻む。
- ② 細かく刻んだレーズン、コーンフレーク、スキムミルクを合わせておく。
- ③ 鍋にバターを入れて火にかけ溶かし、マシュマロを加え、弱火で溶かす。
- ④ ③が溶けて滑らかになったら②を加え、よく混ぜる。
- ⑤ バットにオーブンシートを敷き、③を平らにならしながらのせる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固めたら、食べやすい大きさに切る。

### ☆ポイント☆

- ・サクサクした食感が人気の簡単おやつです。
- ・レーズンが苦手なお子さんにも食べやすい味で、食物繊維やカルシウムなど、不足しがちな栄養を補えます。
- ・余ったコーンフレークを活用してみてもいかがでしょうか。