

グラノーラで作る簡単おやつ♪

☆グラノーラのマシュマロボール



材料

| | |
|-------|--------------|
| グラノーラ | 1カップ |
| シリアル | 1カップ |
| マシュマロ | 3~4個(調整しながら) |

レンジで簡単

作り方

1. 耐熱容器にグラノーラとシリアル、マシュマロを加え、ラップをふんわりとかけ、500W~600Wのレンジで30秒~1分ほど加熱します。(加熱時間は様子を見ながら調整♪)
2. マシュマロが溶けてさっくりと全体をスプーンで混ぜて、食べやすい大きさに丸めて出来上がりです♪

レシピ展開 OPEN!!



- レーズンなどお好みのドライフルーツを足したり、オートミールなどを組み合わせると食物繊維もしっかり摂れます。
(追加する材料を増やす場合はマシュマロの量も調整してくださいね!)

グラノーラやシリアルは牛乳との相性もバッチリ♪いつもと違う食べ方もいかがですか?? 甘いお菓子を食べるよりも栄養が摂れるシリアルやグラノーラがおススメです。ただ、食べ過ぎは糖分の摂りすぎになるので気をつけて!!