



## マシュマロフレーク

<材料・・・おとな4人分>

- マシュマロ・・・・・・・・・・40g
- バター・・・・・・・・・・20g
- コーンフレーク・・・・・・・・60g

※クッキングシートを用意しておく

<作り方>

- ① 鍋にバターを入れ弱火にかける。
- ② バターが溶けたらマシュマロを入れ、かき混ぜながら溶かす。
- ③ マシュマロが溶けたらコーンフレークを入れ、手早く混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いたバット（入れ物）に広げ、温かいうちに形を整える。
- ⑤ 固まったら食べやすい大きさに切る。

—おとな1人分の栄養価—	
エネルギー	124 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	4.4 g
塩分	0.4 g

マシュマロが甘いので、プレーンのコーンフレークがおすすめです！  
ドライフルーツを刻んで、コーンフレークと一緒に混ぜても美味しいですよ！

