

シリアルバー



◎材料(4人分)

玄米フレーク	60g
バター	12g
マシュマロ	40g



◎作り方

- ①鍋にバターを入れて、火にかけて溶かす。
- ②①にマシュマロを入れ、液状になるまで溶けたら玄米フレークを入れる。
全体を混ぜて、温かいうちに細長く握る。

◎ポイント

- ・干しぶどうなどのドライフルーツを入れてもOK
- ・②でココア小さじ2を入れたらココアシリアルバーになります。
- ・バットに流し入れて、固まったものを切ってもいいです。

