

## 洋風おこし

	材料(2人分)							
	マシュマロ	30g	コーンフレーク	24g	バター	大さじ 1/2	黒ゴマ	小さじ 1/2
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
	117kcal	1.0g	3.0g	0.1g				



### 作り方

1. 耐熱性の器にマシュマロとバターを入れ、ラップをし電子レンジにかける。  
(600W 約1分 30 秒)
2. 熱いうちにゴムべらで混ぜ、コーンフレークを加えてよく混ぜる。
3. 黒ゴマをかけ、冷やし固める。



### コメント

- ・ マシュマロはすぐ固まってしまうので、手早く進めることがポイントです。  
電子レンジしか使わないので、お子さんだけで作れる一品です。