

こんしゅうのつくろ

世界にひとつだけの グラノーラ



用意するもの

オートミール … 150g / ナッツ … 70g / ドライフルーツ … 80g
メープルシロップ … 120g / 白ごま … 大さじ1 / 塩 … ひとつまみ / 油 … 大さじ2

作り方

1 下ごしらえをする



好きなナッツやドライフルーツを、小さくきざみます。

2 グラノーラをつくる



フライパンに油をひき、ナッツ、オートミール、白ごまを中火でいためます。香りがしたら火をとめ、メープルシロップと塩を入れて混ぜます。

3 ドライフルーツを混ぜる



熱がとれるまで、少し冷まします。
好きなだけドライフルーツを入れたら完成です。

4 牛乳をかけて食べる



牛乳をかけたら、おいしく召し上がれ。
残りはビンに入れて、保存しよう。

