



ごまフィッシュ

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 66kcal

タンパク質 2.5g

脂質 4.0g

塩分 0.0g

かみかみおやつです♪

よく噛んで食べることで、咀嚼力も UP します！！

◆材料 5人分

| | |
|---------|------|
| かちり | 30g |
| 酒 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ4 |
| 水 | 少々 |
| 白炒りごま | 大さじ5 |
| コーンフレーク | 10g |



◆作り方

- ① かちりが柔らかいものなら、乾煎りしておく。
- ② ①に砂糖と酒を入れて、弱火にかける。(焦げそうなら少し水を足す)
- ③ 砂糖水のようなものが出てくるので、水気がなくなるまで炒る。
- ④ ベタベタしてきたら、ごまを入れて混ぜる。
- ⑤ 全体的な水気がなくなるまで炒る。
- ⑥ 火からおろして、混ぜながら冷ます。
- ⑦ 冷めてきたら、コーンフレークを入れて混ぜて出来上がり♪♪

