



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♪♪

