

簡単すぎる! 滋養おやつレシピ

これでいつでも滋養おやつ!? 自然派ママの定番おやつ。
レシピにならないくらいの簡単レシピをご紹介します♪

黒ゴマきな粉のお麩ラスク



材料/2~3人分

小町麩 1カップ、油 小さじ2、きな粉 大さじ1、すりごま 大さじ1、
きび糖 小さじ1

作り方

- 1 フライパンに油をひき、中火の弱火で小町麩を両面こんがり焦げ色がつくまで焼きます。
- 2 ボウルにきな粉、すりごま、きび糖を、入れ混ぜておきます。
- 3 こんがり焼いたお麩を2に入れからませます。

オーガニックポップコーン

材料/オーガニックポップコーン、油、塩適量

作り方

- 1 なべに油をしく
- 2 ポップコーンを適量入れ、中火にかけ、蓋をする。
- 3 蓋をしたまま振ること1分ほど、ぽんぽんとはじけてくるのを待つ。
- 4 はじけ終わったら完成。塩を振っていただきます。