

★ ★ マナちゃんとおやつをつくろう!! 27 ★ ★

✧ ユウくんのハートおせんべい ✧

残りご飯をつぶして、乾燥させ、焼くだけ! のおせんべいです。

お砂糖なしの
おかし

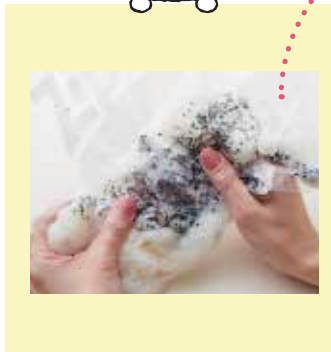


ごまをたっぷり入れて、お醤油もたっぷりつけて!



材 料 (約10枚分)

- ごはん — 300g
- 黒ごま — 大さじ1
- しょうゆ — 適量



作り方

- ① ジップロックにごはんを入れ、手で上から押してつぶします。
- ② 黒ごまを入れて混ぜ、ジップロックの上から麺棒で薄くのばします。
- ③ キッチンばさみで切り開き、ハート型で抜きます。
- ④ クッキングシートの上のせ、電子レンジで約4分温め、キッチンペーパーに変えて、裏返してさらに約4分、乾くまで温めます。
- ⑤ アルミホイルを敷いたオーブントースターの皿にしょうゆを両面に塗って、並べます。
- ⑥ 温めたオーブントースターで約2分焼き、裏返して約2分焼きます。