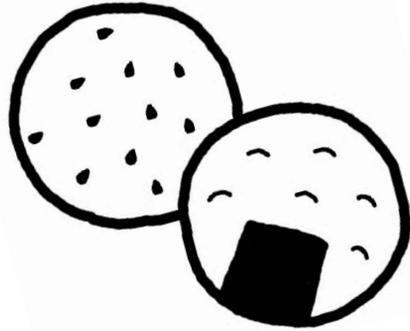


おうちで、かんたん！ 美味しいおやつを作ってみよう♪

おすすめのおやつ

せんべい



ライスクラッカー

1人分：93kcal

材料 1人分

- ・温かいごはん・・・40g
- ・粉チーズ・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・少々
- ・青のり粉・・・お好みで

作り方

- ① ごはんに粉チーズを加えて混ぜる。3等分してラップではさみ、めん棒で薄い円形にのぼす。
- ② フライパンを熱して油を塗り、①の両面を薄く色づいてカリッとするまで焼き、青のり粉をふる。

～栄養士からのおすすめポイント～

残りのごはんですぐ作れる一品です。せんべいを手軽に作ってみましょう。

ごまや干しエビ、ちりめんじゃこ等を入れても美味しく仕上がります♪

