

玄米フレークスナック



【栄養価（作りやすい量）】

エネルギー： 741kcal
たんぱく質： 9.2g
脂 質： 18.4g
炭水化物：138.8g
食塩相当量： 1.8g
カルシウム： 490mg

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー： 63kcal
たんぱく質： 0.8g
脂 質： 1.5g
炭水化物：11.7g
食塩相当量： 0.1g
カルシウム： 0mg

【材料（作りやすい量）】

玄米フレーク 1/2袋(120g)
マシュマロ 1/2袋(45g)
バター 20g

【作り方】

- ① 鍋にバターを入れ、弱火にかけて溶かし、マシュマロを加える。
- ② マシュマロが溶けてきたら、玄米フレークを加え混ぜる。

【材料（3歳以上児1人分）】

玄米フレーク 10g
マシュマロ 4g
バター 1.7g

コーンフレークでも作れますが、フロストなど砂糖でコーティングされている商品で作るのは、甘味が強すぎて子どものおやつには向きません。