

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

No.17	そのぎ茶のグラノーラ
-------	------------



使用した 町内産品	原材料名	米粉	抹茶		
--------------	------	----	----	--	--

使用材料・分量(4人分)	作 り 方
--------------	-------

<p>オートミール 130g          〈 ① 〉          黒砂糖 10g          白ごま 30g          米粉 30g          塩 小さじ 1/4          抹茶 小さじ 3</p> <p>ココナッツオイル          大さじ 3          水 大さじ 3</p> <p>〈 ② 〉          アーモンド 20g          くるみ 20g          かぼちゃ種 20g          レーズン 50g          メープルシロップ          大さじ 3</p>	<p>① ボウルにオートミールを入れて①を加えて混ぜ合わせ、ココナッツオイルを入れてよく混ぜる。耐熱性のバットに広げる。</p> <p>② 150℃に予熱したオーブンで 15 分焼き、熱いうちに分量の水を加えて混ぜ、②を加えて混ぜて再び 150℃のオーブンで 15 分焼く。</p> <p>③ しっかり冷めてから保存容器に入れる。</p>
---	---

【作り方・おすすめのポイント】  
 オーブンはそれぞれ特性があるのでレシピには 15 分と書いてあるが様子を見ながら調整した方がよいです。  
 植物繊維、鉄分、カルシウムなどが豊富でよく噛むので牛乳やヨーグルトに混ぜたりして子どものおやつにぴったりです