



自家製グラノーラを作ろう～！

レシピ作成：福原歩

材料（1人分）

- ・オートミール 70g
- ・小麦粉 20g
- ・はちみつ 20g
- ・サラダ油 20g
- ・塩 ひとつまみ
- ・ドライマンゴー、アーモンドホール 30g ずつ

《トッピング用》

- ・お好みでヨーグルト、アイス、牛乳など

使用する調理器具

- ・ボール
- ・スプーン
- ・オーブン
- ・オーブン用鉄板
- ・クッキングシート
- ・包丁
- ・まな板
- ・保存用のジップロック

作り方

[16:00 の配信までに、ご自宅で準備しておいていただきたいこと]
調理器具の準備 / zoom のセッティング / オーブンを 170°C にセットする

- 1 オーブンを 170 度に予熱する
- 2 ドライマンゴー、アーモンド以外の材料を全てボールに入れスプーンでよく混ぜる
- 3 鉄板にクッキングシートをしき、グラノーラを薄く広げる
- 4 170 度のオーブンで 15 分焼く
- 5 ドライマンゴーとアーモンドを包丁で刻む
- 6 グラノーラの粗熱が取れたら刻んだマンゴーとアーモンドを混ぜる