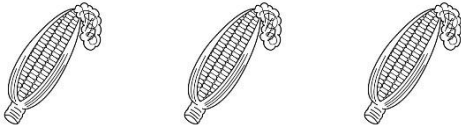


☆コーンフレーク

コーンフレークは乾燥させたとうもろこしを挽いて粉にし、水で練りローラーで平たくつぶしてオーブンで焼いたものです。そのまま食べられるように加工してあるので、調理する手間がかかりません。朝食の主食にもなります。栄養成分は約 70%が炭水化物で米・小麦とともに世界三大穀物のひとつです。良質のデンプンを含んでいることから、主食にしている国もあります。



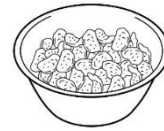
八千代市イメージキャラクター「やっち」



保育園の給食レシピ

マシュマロフレーク

コーンフレーククッキー



保育園の人気メニューを作ろう！
保育園ならではの作り方や工夫も満載！

マシュマロフレーク

材料（大人 2 人分・子ども 2 人分）

玄米フレーク	60g
白いりごま	大さじ 3
バター	12g
マシュマロ	30g



作り方

- ①玄米フレークは軽くたたいて細かくする。
- ②フライパンで白いりごまを炒る。
- ③鍋にバターとマシュマロを入れて弱火で焦がさないように溶かす。
- ④溶けたら火を止め、①、②を加えて手早く混ぜる。
- ⑤クッキングシートの上に伸ばし、固める。
- ⑥食べやすい大きさに切る。

玄米フレークの代わりに好みのフルーツシリアルなどを入れてもよいでしょう。

コーンフレーククッキー

材料（約 20 個分）

小麦粉	120g
バター	70g
砂糖	40g
卵	1 個
コーンフレーク	40g
レーズン	15g

作り方

- ①小麦粉はふるいにかける。
- ②ボールにバターを入れ、クリーム状になるまで練る。砂糖、溶き卵、小麦粉、コーンフレーク、レーズンの順に混ぜ合わせる。
- ③天板に直径 2 cm 位に並べておき、180℃に温めたオーブンに入れ、15 分位焼く。