



# おはよう♪ マリングラノーラ

作り方

調理時間 60分

- 1 スライスチーズをクッキングシートに乗せ、電子レンジで2分加熱し、冷ましておく。
- 2 Bの材料を電子レンジで2分加熱する。
- 3 高野豆腐はみじん切り、くるみにとぼしは食べやすい大きさに手で碎ぎ、Aの材料を全てボウルに入れる。
- 4 AにBを加え、よく混ぜる。
- 5 天板にクッキングシートを敷き、具材を広げ、150°Cに予熱しておいたオーブンで20分焼く。  
きつね色になるまでを目安に途中で2〜3回かき混ぜる。
- 6 焼き上がったグラノーラが冷めたら1のスライスチーズを砕いて加える。
- 7 皿に盛り付け、牛乳をたっぷりとかける。

金子 睦さん

材料〈4人分〉

オートミール	60g
押し麦	60g
高野豆腐	15g
スキムミルク	15g
A くるみ	15g
にぼし	10g
さくらえび	10g
乾燥わかめ	10g
白ごま	10g
スライスチーズ (溶けないタイプ)	1枚
B はちみつ	100g
バター	50g
牛乳またはヨーグルト	800cc

**POINT** ● お好みの穀物やナッツ、ドライフルーツ等でアレンジできます。