

広島菜の肉巻きおにぎり

県立総合技術高等学校
第2学年 山本 柚衣

H29
ひろしま
おやつ
No.1



★ おすすめポイント ★

手軽に作ることができて
いろどりの良い料理です！
お弁当の一品に大活躍です！

◆ 材料・分量(4人分)

- ★ごはん…2合分
- ★広島菜漬け…5枚
ごま…大さじ2
- ★豚ばら肉…4枚
- A [しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
油…適量



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① 広島菜1枚を刻む。
- ② ごはんに、①の広島菜とごまを加えて混ぜる。
- ③ ②のごはんを4等分し、次のように、4つおにぎりを作る。
 - ・②のごはんをたわらの形に整える。
 - ・広島菜を巻き、その上から豚肉を巻く。
- ④ フライパンに油をひき、③を焼く。
- ⑤ 豚肉が焼けたら、Aを加えて味付けする。

ちりピザ

呉市立白岳小学校
第5学年 徳満 朱花

H29
ひろしま
おやつ
No.2



★ おすすめポイント ★

簡単に作ることができて
おやつにぴったりなメニューです！
ちりめんとチーズが
よく合います！

◆ 材料・分量(4人分)

- 食パン…4枚
- ★音戸ちりめん…25g
- ★トマト(うす切り)…8切れ
ピザ用チーズ…大さじ6
- A [ケチャップ…大さじ4
オリーブ油…小さじ2
- ★レモン汁…適量



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① Aを混ぜ、パンにぬる。
- ② ちりめんじゃこをのせる。
- ③ トマトをのせる。
- ④ チーズをかける。
- ⑤ トースターで2～3分間、色よく焼く。
- ⑥ レモン汁をかける。

NGK 広島せんべい

東広島市立八本松中学校
第2学年 勝山 凜

H29
ひろしま
おやつ
No.3



★ おすすめポイント ★

あまりがちなごはんやちりめん
などで作る、栄養満点な広島の
味です！ 楽しんで作ることが
できる簡単なメニューです！

◆ 材料・分量(茶碗1杯分)

- ★ごはん…茶碗1杯分
- ★音戸ちりめん…大さじ2
- ★福山あみえび…大さじ2



<お好みで>

しょうゆ
ごま油
とろけるチーズ など

※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① 半杯のごはんにちりめんを入れる。
 - ② ラップでごはんをつぶしながら、ちりめんを混ぜる。
 - ③ ②を好みの厚さに伸ばす。
 - ④ あみえびも①～③まで作る。
 - ⑤ くっつかないアルミホイルの上に③を置き、トースターで両面がパリパリになるまで焼く。
- ※ お好みで、しょうゆ、ごま油、とろけるチーズなどを加えてもよい。

広島いっぱいホクホク

県立呉商業高等学校
第3学年 荒金 美咲

H29
ひろしま
おやつ
No.4



★ おすすめポイント ★

広島のおいしいものが
一度で簡単に食べられます！
おやつにもおかずにも
ピッタリのメニューです！

◆ 材料・分量(4人分)

- じゃがいも…4個
- ★みそ…大さじ3
- さとう…大さじ2
- かたくりこ…80g
- ★ちりめんじゃこ…大さじ4
- ★広島菜漬け(みじん切り)…大さじ4
- バター…大さじ2 (サラダ油でもよい)
- 油…適量 のり…8枚



※材料や分量は、
お好みで調整
してください。
★広島県産を使っ
てみましょう！

◆ 作り方

- ① じゃがいもに切り込みを入れ、皮ごとやわらかくなるまでゆでる。
- ② ちりめんじゃこにみそ大さじ1を加えて混ぜ、油で素揚げする。※ちりめんじゃこみそは混ぜるだけでもよい。
- ③ ①のじゃがいもの皮をむき、つぶす。
途中で、みそ大さじ2・かたくりこ・さとうを入れながら一緒につぶす。
- ④ ③に②のちりめんじゃこと広島菜漬けを混ぜ込む。
- ⑤ 好みの大きさに分け、丸めて、1.5cmの厚さにつぶす。
- ⑥ フライパンにバターを入れて熱し、⑤を入れ、両面を色よく焼く。
- ⑦ のりではさむ。

さけかす
酒粕ケーキ

県立呉南特別支援学校
高等部第2・3学年
高等部作業学習食品グループ

H29
ひろしま
おやつ
No.5



★ おすすめポイント ★

ほんのりとした酒粕の香りと
甘納豆の優しい甘さが
マッチしています！

◆ 材料・分量(4人分)

薄力粉^{はくりまこ}…200g
ベーキングパウダー…12g
さとう…80g
★牛乳…180cc
★酒粕…40g
水…大さじ3
甘納豆^{あまなっとう}…50g



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてボウルにふるう。
- ② 酒粕と水をレンジで30秒温めて、酒粕を溶かす。
- ③ ②をボウルに入れて泡立て器で混ぜ、さとう、牛乳の順に入れて、しっかりと混ぜる。
- ④ ①の粉を少しずつ加え、しっかり混ぜ、甘納豆の半分を加える。
- ⑤ スプーンでマフィン型の8分目くらいまで入れ、残りの甘納豆をトッピングする。
- ⑥ 湯気の上上がった蒸し器に入れ、蒸し布をかけて15分、中火で蒸す。竹串を挿して何もつかなければ完成。

ぎょうざアップルパイ

福山市立湯田小学校
第6学年 山本 竜晴

H29
ひろしま
おやつ
No.6



★ おすすめポイント ★

ぎょうざの皮で、
簡単にアップルパイを
作ることができます！

◆ 材料・分量(4人分)

ぎょうざの皮…16枚
★りんご…1個
さとう…大さじ3
★レモン汁…大さじ2
バター…大さじ1



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① りんごのしん・皮を取り、0.5mm～1cm角に細かく切る。
- ② フライパンにバターを入れ、弱火でバターを溶かし、①のりんごを入れる。
- ③ りんごに少し火が通ったら、さとう・レモン汁を加える。煮えたら、別の器に取り出す。
- ④ ぎょうざの皮に③の具を少しのせ、周りに水を付けて皮をくっつける。
- ⑤ 低温の油でじっくりこげないように揚げる。
※油をたっぷりひいたフライパンで加熱してもよい。

レモンたっぷりいろいろ

安芸高田市立八千代中学校
第3学年 駄阿 和水

H29
ひろしま
おやつ
No.7



★ おすすめポイント ★

難しそういろいろが
とても簡単にできます！

◆ 材料・分量(4人分)

- ★レモンの皮…少々
- ★レモン汁…40mL
- 水…1カップ
- 小麦粉…120g
- さとう…100g



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ①レモンの皮を、おろし金でする。
- ②レモン汁を40mLしぼる。
- ③小麦粉・さとう・①のレモンの皮を混ぜ、少しずつ
水を加えながら混ぜる。
- ④②のレモン汁を加え、混ぜる。
- ⑤耐熱容器に移し、軽くラップをかけ、電子レンジで
4分間加熱する。
表面が白っぽい場合は、透明になるまで、1分ず
つ、再度、加熱する。
- ⑥冷蔵庫で30分冷やす。

レモンとはっさくの水切りヨーグルト

三原市立宮浦中学校
第3学年 正田 美智子

H29
ひろしま
おやつ
No.8



★ おすすめポイント ★

見た目もかわいく
味もおいしいです！

◆ 材料・分量(4人分)

- プレーンヨーグルト…1箱
- ★レモン…1個
- さとう…大さじ2
- はちみつ…大さじ1
- ★はっさく…1個
- さとう…小さじ2



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ①ヨーグルトを水切りしておく。
＜水切りの例＞
ボウルにザルを置き、キッチンペーパーを2～3
枚ひき、ヨーグルトを入れてしばらく置いておく。
- ②飾り用に、レモンの輪切りを作る。
残りのレモンで、レモン汁をしぼる。
- ③②のレモン汁・さとう・はちみつを混ぜ合わせ、レン
ジで1分間加熱する。
- ④はっさくは皮をとり、さとうをまぶして、レンジで1分
間加熱する。
※はっさくは缶詰で代用してもよい。
- ⑤①のヨーグルトと③のレモンシロップを混ぜてカップ
に入れ、レモンの輪切りとはっさくを飾る。

H30
ひろしま
おやつ
No.1

おこのめ焼き

府中町立府中南小学校
第6学年 富山 結希



★ おすすめポイント ★

朝ごはんでかんたんに栄養がとれると思って考えました。山いものもちもち感がオススメです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★ごはん…3杯分
- ★広島菜漬け…20g
- ★音戸ちりめん…20g
- ★観音ねぎ…1本
- 山いも…8cm分
- 卵…1個
- キャベツ…1枚
- サラダ油…適量
- お好みソース…適量
- マヨネーズ…適量



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① 広島菜漬け、キャベツをこまかく切る。観音ねぎは小口切りにする。
- ② 山いもをすりおろす。
- ③ ボウルにごはん、音戸ちりめん、卵、①、②を入れて混ぜる。
- ④ ③を8つに分け、丸めてつぶしておく。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を両面、こんがりと焼く。
- ⑥ お皿に盛り、お好みソース・マヨネーズをかけ、ねぎを散らす。

さっぱりレモンのフレンチトースト

海田町立海田西中学校
第2学年 重松 美憂

H30
ひろしま
おやつ
No.2



★ おすすめポイント ★

いつものフレンチトーストにレモンに甘ずっぱさを加えてさっぱり朝ごはん！

◆ 材料・分量(4人分)

- 食パン…4枚
- ★レモン…2個
- はちみつ…適量
- 無塩バター…20g
- 粉砂糖…適量
- <卵液>
- 卵…4個
- ★牛乳…2カップ
- 砂糖…大さじ1



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① レモンをきれいに洗い、水気をふき、1つは、ヘタをおとし輪切りにする。もう1つは、しぼり器でしぼる。輪切りにしたレモンにはちみつを加え、冷蔵庫にしばらく置いておく。
- ② 食パンを食べやすい大きさに切る。
- ③ 卵を溶きほぐし、砂糖・牛乳を加えて混ぜる。②の食パンをひたし、途中で何度か裏返す。卵液がしみこんだところでレモン汁を加える。
- ④ フライパンに無塩バターをとかし、③の両面を香ばしくと焼く。
- ⑤ お皿に盛り、はちみつレモンをかけて最後に粉砂糖をふる。

カリッ！とおいしいレンコンピザ

三原市立大和中学校
第3学年 越水 麻央

H30
ひろしま
おやつ
No.3



★ おすすめポイント ★

カリカリになるまでれんこんを焼くのがポイントです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ぎょうざの皮…8枚
- ★れんこん…20g
- ベーコン…20g
- 玉ねぎ…3/4個
- ケチャップ…適量
- チーズ…20g
- サラダ油…適量



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎはスライスする。
- ② れんこんを薄く切って水にさらしたあと、水気をきる。
- ③ フライパンに油をひき、②のれんこんをカリカリになるまで焼く。
- ④ ぎょうざの皮にケチャップをぬる。
- ⑤ ④の皮に、れんこん、ベーコン、玉ねぎ、チーズをのせて、トースターで色よく焼く。

ぱり！ほく！とろ！ポテト☆

県立総合技術高等学校
第3学年 歌田 萌花

H30
ひろしま
おやつ
No.4



★ おすすめポイント ★

ポテトのホクホク、チーズのトロトロ、餃子の皮のパリパリの3つの食感を味わえるのがポイントです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★安芸津^{あきつ}じゃがいも…2個
- ぎょうざの皮…12枚
- チーズ…適量
- 塩・こしょう…少々
- マヨネーズ…適量
- ハム…4枚
- ミニトマト…4個
- オリーブ油…適量



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

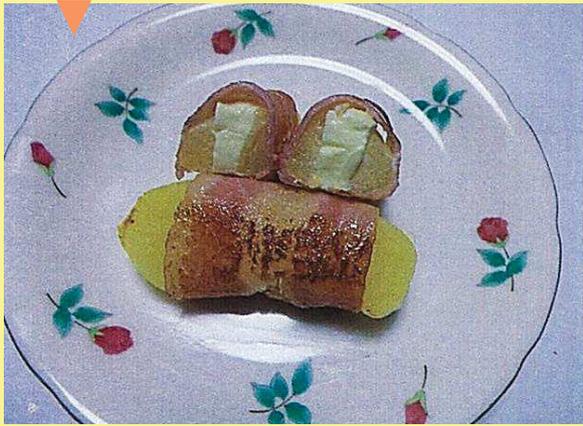
◆ 作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。やわらかくなったら、お湯を切り、フォークでつぶす。
- ② ①にマヨネーズ、塩・こしょう、チーズを混ぜる。
- ③ ハムは三等分に、ミニトマトは八等分に切る。
- ④ ぎょうざの皮に、ハム1切れとミニトマト4切れをのせ、クルクル丸める。終わりは水を付けてとめる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、④を両面、きつね色になるまで焼く。

H30
ひろしま
おやつ
No.5

まきまきアップル・ベーコンまき

庄原市立高野小学校
5年生全員



★ おすすめポイント ★

作る時は、ベーコンをしっかりまきつけるのがポイントです。チーズがとろけておいしいです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ベーコン…ハーフサイズ*8枚
- ★りんご…1/4個
- クリームチーズ…個包装2個
- オリーブ油…適量
- 塩…少々
- ブラックペッパー…お好みで



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

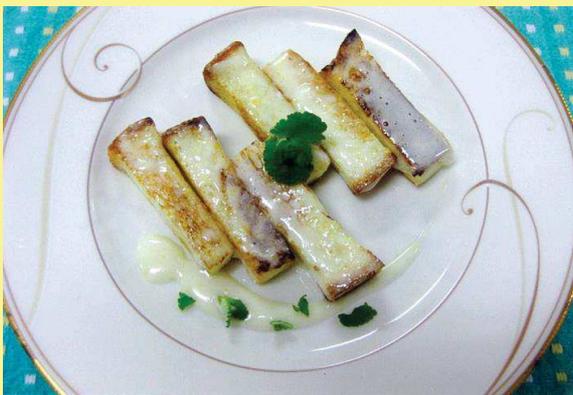
◆ 作り方

- ① ベーコンを巻くことができるサイズにりんごを薄く切る。電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② クリームチーズを四等分する。
- ③ ベーコンを広げ、クリームチーズとりんごをのせて巻く。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ 両面が焼けたら塩をふり、お皿に盛りつける。
- ⑥ お好みでブラックペッパーをかける。

簡単で低コスト！レモンたっぷりマシュマロソースのラスク

県立安芸高等学校
第1学年 岩重 明李

H30
ひろしま
おやつ
No.6



★ おすすめポイント ★

広島県産レモンの皮と果汁をたっぷりを使い、マシュマロに少しだけ牛乳を加え、あと味がさっぱりするように工夫しました。

◆ 材料・分量(4人分)

- 食パン…2枚
- オリーブ油…大さじ8
- 塩…少々
- ★レモン…1個
- マシュマロ…16個
- 牛乳…小さじ3



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① パンを一口大に切る。
- ② ボウルにレモンのすりおろした皮と果汁を入れる。
- ③ ②にマシュマロを入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ④ 取り出し、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、パンを焼く。
※すぐに焼き色がつくので、片面だけ焼かない。
- ⑥ 焼き目がついたら塩を少々ふりかける。
- ⑦ ④で作ったソースを⑥のパンの片面だけにつける。
- ⑧ お皿に盛りつける。

広島レモンのカリッフワッケーキ

坂町立坂中学校
第2学年 佐々木 凜

H30
ひろしま
おやつ
No.7



★ おすすめポイント ★

できたては、外がカリッと、中はフワッとしているので、とてもおいしいです。レモンを使っているため、香りも味もさっぱりしています。

◆ 材料・分量(4人分)

- ホットケーキミックス…180g
- バター…30g
- 卵黄…1個分
- 砂糖…50g
- ★ 牛乳…1/2カップ
- ★ レモン果汁…大さじ2
- はちみつ…大さじ2



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② 型に流し入れる。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで約20分間焼く。

なめらかベリーベリー寒天

大崎上島町立大崎上島中学校
第1学年 木本 真一郎

H30
ひろしま
おやつ
No.8



★ おすすめポイント ★

夏にとれたブルーベリーを冷凍したものを使ったら、熱い液を入れた時、ブルーベリーが溶けて、マーブル模様になってきれいです。片栗粉を加えることで、触感がなめらかになります。

◆ 材料・分量(4人分)

- ヨーグルト…1/2カップ
- ★ 牛乳…1/2カップ
- ★ ブルーベリー…100g
- 砂糖…50g
- 水…1/2カップ
- 粉寒天…2g
- 片栗粉…小さじ2



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① カップにブルーベリーを並べておく。
- ② 牛乳とヨーグルトをよく混ぜ、なめらかにしておく。
- ③ 小なべに寒天、片栗粉、水、砂糖を入れて、弱火にかける。半とうめいになるまで混ぜる。
- ④ ②を加えて、混ぜながら約2分加熱する。
- ⑤ カップに流し入れ、冷蔵に入れて冷やし固める。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.1

ご飯せんべい

福山市立手城小学校
第6学年 上田 祐菜



★ おすすめポイント ★

体のために野菜を食べたいので、おせんべいみたいにしてみました。

おせんべいだと、パリッとしていて野菜も食べることができます。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★ 冷やごはん…2杯分
- ★ 小松菜…1株
- ★ ちりめんじゃこ…大さじ2
ごま…大さじ1
めんつゆ…大さじ1
ごま油…大さじ1



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① フライパンにごま油を入れ、小松菜とちりめんじゃこをいためる。
- ② 冷やごはんをつぶす。
- ③ ボウルに①と②を入れ、混ぜ合わせる。
- ④好きな大きさに丸め、うすくのぼしてフライパンで焼く。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.2

広島ピザ風じゃがチーズ

県立広島観音高等学校
第2学年 小田 彩乃



★ おすすめポイント ★

じゃがいもをピザのように並べることで、ピザ風に仕上げることができます。

材料が少なく、手間もかからず、誰でも簡単に作ることができます。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★じゃがいも…2個
- ★ピザ用チーズ…50g
- ★ちりめんじゃこ…適量
広島菜漬け…適量
オリーブ油…大さじ2
しょうゆ…大さじ1



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ①じゃがいもを5～10mmに切り、600Wの電子レンジで4～5分間、加熱する。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもを並べる。
- ③ほどよく焼き色が付いたら、ピザ用チーズ・ちりめんじゃこ・広島菜漬けを上にはらし、チーズが溶けるまで焼く。
- ④しょうゆで味付けをする。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.3

カリカリごぼうのじゃこあえ

呉市立両城中学校
第3学年 後藤 理沙



★ おすすめポイント ★

酢とレモンの分量をいろいろ
変えて作りました。

◆ 材料・分量(4人分)

- ごぼう…大1本
- ★ちりめんじゃこ…大さじ2
- サラダ油…適量
- しょうゆ…大さじ2
- ★レモン…小さじ1
- 酢…小さじ1
- 砂糖…大さじ2
- 片栗粉…適量



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① ごぼうを洗い、1cmの大きさに輪切りにする。
(水にさらさない)
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を多めに入れ、②をいた
める。
- ④ ちりめんじゃこを加えていためる。
- ⑤ 合わせておいたAを加え、混ぜる。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.4

パリパリチーズタコ

三原市立三原小学校
第5学年 永井 柚帆



★ おすすめポイント ★

三原のたこを、好きなチーズ
にのせました。

◆ 材料・分量(4人分)

- とろけるチーズ…4枚
- ★ゆでたこ…足2本
- みそ…適量
- マヨネーズ…適量



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① たこをぶつ切りにする。
- ② チーズを4等分に切り、フライパンに並べる。
- ③ 何枚かにみそをぬる。
- ④ チーズの上に、たこをのせる。
- ⑤ お好みにマヨネーズをつける。
- ⑥ パリパリになるまで、火加減に注意しながら
焼く。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.5

ちりめんサンガ

呉市立川尻小学校
第5学年 村上 征太郎



おかずをおやつに
アレンジしたメニュー

★ おすすめポイント ★

魚が苦手な人でも食べやすい
ように、サンガにしました。

- *アジをツナに変え、おかずをおやつに
アレンジしました。
- *パンにはさんで食べてもおいしいです！

◆ 材料・分量(4人分)

- 葉ねぎ…2本
- 大葉…3枚
- ツナ…2缶(または小アジ切身…4枚)
- おろししょうが…適量
- みそ…小さじ1
- だししょうゆ…小さじ1
- ★音戸ちりめん…大さじ4
- ★レモン…適量
- サラダ油…適量



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① 葉ねぎは小口切り、大葉はみじん切りにする。
- ② ツナに、①・おろししょうが・みそ・だししょうゆ
を加え、混ぜる。
(小アジを使う場合は、たたいて混ぜる。)
- ③ 音戸ちりめんを加えて、さらに混ぜる。
- ④ ほどよいサイズに丸める。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、こげ目がつくま
で焼く。
- ⑥ レモンをかける。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.6

カリッとじゃがいもスティック

世羅町立せらにし小学校
第6学年 小迫 太一



★ おすすめポイント ★

洗い物もあまりなく、短時間で作る
ことができます。
カリッとした食感でおいしく食べら
れます。チーズとジャコが入っている
ので、カルシウムがたっぷりで栄養満
点です。
ジャコのほかにゴマを入れてアレ
ンジしても良いです。

◆ 材料・分量(4人分)

- じゃがいも…中2個
- 小麦粉…40g
- 片栗粉…40g
- バター…40g
- 粉チーズ…小さじ2
- 青のり…小さじ1
- ★ちりめんじゃこ…大さじ1



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいて一口大に切り、ゆ
でる。
- ② ビニール袋に全ての材料を入れ、もむ。
- ③ なめらかになったら、薄くのばす。
- ④ 冷蔵庫に入れて、5分間、冷やす。
- ⑤ お好みの幅に切る。
- ⑥ 170℃のオーブンで20分間、焼く。



パリポリ大豆クッキー

広島市立井口小学校
第4学年 山根 千幸



- ◆ **材料・分量(4人分)**
- バター…100g
※マーガリンでもよい
 - 砂糖…75g
 - ★卵(全卵)…30g
 - 薄力粉…120g
 - ベーキングパウダー…小さじ1/2
 - 節分豆…40g

※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう!

★ **おすすめポイント** ★

給食にクッキーが出ればいいなと思って作りました。大豆が入っているので体に良いです。おいしいので、いろいろな人に作って食べてほしいです。

- ◆ **作り方**
- ① 節分豆を細かくくだく。
 - ② ボウルにバターを入れて混ぜ、砂糖を加え、さらに混ぜる。
 - ③ 溶き卵を加えて混ぜる。
 - ④ 小麦粉とベーキングパウダーをふるいながらボウルに入れ、さっくりと混ぜる。
 - ⑤ ①を加えて混ぜ、丸める。
 - ⑥ 天板に並べて、180℃のオーブンで13分間、焼く。



ざくざくレモン風味シリアルバー

東広島市立磯松中学校
第3学年 小鴨 由季



- ◆ **材料・分量(4人分)**
- フルーツグラノーラ…45g
 - 塩…小さじ1/4
 - ★レモン汁…小さじ1/2
 - ★レモンの皮…適量
 - マシュマロ…15g

※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう!

★ **おすすめポイント** ★

食感を楽しむために、フルーツグラノーラを入れました。広島のレモンを利用してさっぱりとしたお菓子ことができました。子供も食べやすいと思います。

- ◆ **作り方**
- ① 深めの皿に、フルーツグラノーラ、塩、レモン汁、マシュマロの順番に入れ、500Wの電子レンジで1分間、加熱する。
 - ② すぐに、スプーンで混ぜる。
 - ③ もう一度、レンジで30秒間、加熱する。
 - ④ あら熱がとれたら、冷蔵庫で1時間、冷やす。
 - ⑤ ほどよい大きさに割る。