



# 簡単おやつ レシピ



## マシュマロフレーク

### 材料

- ・コーンフレーク 50g
- ・マシュマロ 45g

### 作り方

1. ボウルにマシュマロを入れ電子レンジ 500w30~40 秒かけマシュマロを溶かす。
2. 1 にコーンフレークを加えよく混ぜる。
3. 2 をバットに伸ばし冷蔵庫で冷やし固める。
4. 3 を食べやすい大きさにカットする。

### 材料

- ・フルーツ缶(お好みのもの) 1缶
- ・苺 3~5 個
- ・サイダー 300ml

## フルーツポンチ



### 作り方

1. バナナは皮をむき輪切り、苺はヘタを取り縦半分にする。
2. 1~3 を深めのお皿に盛り付ける。
4. 3 にサイダーをかける。  
お好みでシロップも入れる

## クラッシュゼリー

### 材料

- ・ジュース(お好みの物) 1カップ
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大さじ 3

### 作り方

1. 粉ゼラチンは分量の水に振り入れ軽く混ぜ電子レンジ 500w40 秒~1 分加熱し溶かす。
2. ジュースに 1 を入れてよく混ぜ水で濡らした容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
3. 固まったら、スプーンですくって器に盛る。