



<材料> 子ども4人分

長ひじき	7 g
白いりごま	5 g
黒いりごま	5 g
砂糖	6 g
きな粉	5 g
スキムミルク	3 g

(作り方)

- ① ひじきを水で戻したら細かく刻み、フライパンで炒めて水分を飛ばす。
- ② すべての材料を混ぜ合わせる。
- ③ スプーン1杯分ずつの量をクッキングシートの上にのせ、手のひらで薄く伸ばす。
- ④ 170℃のオーブンで10分、裏返して3分焼き、そのままオーブンの予熱でぱりっと乾燥させる。