

じゃこせんべい



<材料>8~10個分

ごはん 100g

じゃこ 大きじ3

<作り方>

① ごはん、じゃこをよく混ぜる。

② ①を等分して、ラップにくるむ。

③ クッキングペーパー5cm角に切り、②をのせる。

④ ③をホットプレートにのせて、パリッと焼く。

※カルシウムたっぷりのおやつを味わってくださいね。

