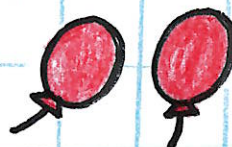


おやこ de あそぼう



NO
3

今回はお母さんと一緒に
作れるおやつを紹介します

「お麦でラスクを作ろう！」

お麦はたんぱく質が特に豊富で、ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄・亜鉛などのミネラルもたくさん詰まっています。
お子様の成長に必要な栄養素がたっぷり！簡単に作れるので是非お子様と一緒に作ってみてください。

材料

麦... 8~10個(小はめのもの) バター 小はび2
砂糖 小はび1 ※基本の材料はお麦の数で調節してね

作り方

こけしはよく注意してね



① 耐熱容器にバターを入れ
電子レンジで30秒~1分
あたためる



トロリ...

② バターを電子レンジから取り出す
小皿に分量の砂糖をいれる



おいしい♡



次に砂糖を
つけます

③ 溶かしたバターをお麦に
つけたら次に砂糖をつけます

次回にはなにが
できるかな?!
おたのしみに!!



お母さん
お父さん
お兄さん
お姉さん
お友達

④ アルミホイルを敷いた天板にのせ
オーブントースターでこんがりあたま
3~4分焼きます



おいしい
ねえ

お麦ラスクの
できあがり!!