



Recipe 02

トッピングを楽しむ自家製グラノーラ

香ばしく焼き上げたザクザク食感のグラノーラ。
甘さもトッピングも、自分好みにカスタマイズして。



材料(4~5食分)

- オートミール..... 150g
- 薄力粉..... 35g
- メープルシロップ..... 大さじ5
- サラダ油..... 大さじ2
- ヨーグルト..... 適量
- イチゴ..... 適量
- ミント..... 適量

トッピング (ナッツ)

- くるみ..... 30g
- ひまわりの種..... 20g
- カボチャの種..... 20g

トッピング (ドライフルーツ)

- カレンツ..... 10g
- レーズン..... 10g
- ドライクランベリー..... 20g
- ドライイチジク..... 20g
- ココナッツロング..... 20g

作り方

1. オーブンを150度に予熱しておく。
2. ボウルにオートミールを入れて薄力粉を全体にまぶし、メープルシロップ、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
3. 天板にクッキングシートを敷いて2を平らに広げたら、予熱したオーブンに入れて15分焼く。
4. オーブンから一度取り出し、上下を返すように全体を混ぜたらトッピングのナッツを加え、さらに10分焼く。
5. オーブンから取り出し、熱いうちにトッピングのドライフルーツを加えて混ぜ、冷ます。
6. 器にグラノーラを入れ、ヨーグルト、カットしたイチゴ、ミントを盛りつけてできあがり。



3. 焼きムラができないよう、グラノーラを平らに広げてまんべんなく火を通します。

Point

甘さはメープルシロップで調整できます。トッピングの具材や分量も好みで変えて。