

★かみごたえのあるレシピ★

## コーンチーズせんべい

(子ども1人分) エネルギー43kcal 食塩相当量0.3g



チーズのサクサクとした食感にコーンやごまが入って色々な歯応えが楽しめるおやつです。

電子レンジで簡単に作れます。

【材料】	(子ども4人分)
スライスチーズ(とろけるタイプ)	40g(約2枚)
コーン(缶詰・粒タイプ)	30g
黒ごま	2g

### <作り方>

- ① オープンシートに、コーンと黒ごまを重ならないように並べる。レンジ加熱によるコーンと黒ゴマの飛び散りを防ぐため、スライスチーズをコーンと黒ごまが隠れるよう覆いかぶせる。
- ② 電子レンジで、600wで3分加熱後、裏返して600wで1分加熱する。スライスチーズから出た油をキッチンペーパーで拭き取り、冷めてから切り分ける。

※加熱時間は目安です。電子レンジの種類により、加熱時間が異なるため、様子を見ながら加熱してください。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。  
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。