

かぼちゃの皮グラノーラ

材料 | 2人分 / 調理時間 | 20分

かぼちゃの皮 1/4個分
砂糖 大さじ1
水 大さじ1/2
バター 10g

(ロールタイプ)
オートミール 50g
米粉 大さじ1/2
食用油 大さじ1/2
メープルシロップ 大さじ1
(はちみつでもOK)

ドライフルーツ お好みで
ミックスナッツ お好みで

～下準備～

- ・材料の分量を計量しておく。
- ・かぼちゃから皮をそぎ落としておく。



- 1 フライパンに砂糖と水を入れ加熱し
ブクブクしてきたら
バターとかぼちゃの皮を加えて絡める。



- 2 オートミール・米粉・食用油
メープルシロップを加えて全体を混ぜ合わせる。



- 3 弱火で10分程度混ぜながら炒める。
火を止めてお好みで
ドライフルーツやナッツを加える。

