
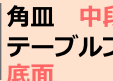




オートミールシリアルバー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約27分	型1個分	 角皿  中段  テーブルプレート  底面	1224kcal	0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10B対応レシピです。

材料	型1個分
オートミール(クイックタイプのもの)	150g
牛乳	40g
ナッツ(アーモンドなど)(くだいておく)	30g
はちみつ	100g
ドライフルーツ(レーズンなど)	50g

作りかた

- クッキングシートを25cm角に切り、四隅を5cmずつねじり15cm角の箱を作り、角皿にのせる。
- ボウルに材料を全て入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ①に②を入れ、厚さ2cmになるよう平らに押し固め、形をととのえる。
- ③を中段に入れ167 オートミールシリアルバーで加熱する。
- 加熱後、完全に冷めてからお好みの大きさに切る。