

ごはんせんべい (シーサーさん投稿)

★材料★

●黒ごませんべい

- ・ご飯 100g
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・黒ごま 適量

●えびせんべい

- ・ご飯 100g
 - ・白だし 大さじ1
 - ・乾燥白エビ 適量
 - ・白ごま 適量
- (白エビをしらすに変えてもOK)

★作り方★

- ①全ての具材をご飯に入れ、混ぜ合わせる。
- ②オーブンシートの上にご飯を乗せ、さらに上からオーブンシートをかぶせる。手のひらである程度押し潰したら、麺棒を使って薄く伸ばす。
- ③上にかぶせたシートを一旦はがし、オーブンシートに乗せたまま電子レンジで加熱する(600w・30分)。
- ④はがしたオーブンシートの上に裏返して乗せ、2分加熱する。
- ⑤取り出して粗熱を取り、食べやすいように手で割ったら完成。



腹持ちもよく、子どものおやつに
おすすめだよ！

