



さっくさく★

あおのりシヨートブレッド



(1人分 エネルギー 53kcal 食塩相当量 0g)

材 料 (2人分)

小麦粉	大さじ1
片栗粉	小さじ1
砂 糖	小さじ1/2
あおのり	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
牛 乳	小さじ1/2

作り方

1. ボウルにすべての材料を入れスプーン等でよく混ぜる。
2. 平らに伸ばして長方形2本にカットする。
3. 180℃に熱したオーブンで20分焼く。

★ 味のバリエーション ★

あおのりなしでプレーン, 粉チーズ・ごま・きな粉も good!

★ お手伝いポイント ★

材料をまぜまぜしてみよう!



さっくさく★

あおのりシヨートブレッド



(1人分 エネルギー 53kcal 食塩相当量 0g)

材 料 (2人分)

小麦粉	大さじ1
片栗粉	小さじ1
砂 糖	小さじ1/2
あおのり	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
牛 乳	小さじ1/2

作り方

1. ボウルにすべての材料を入れスプーン等でよく混ぜる。
2. 平らに伸ばして長方形2本にカットする。
3. 180℃に熱したオーブンで20分焼く。

★ 味のバリエーション ★

あおのりなしでプレーン, 粉チーズ・ごま・きな粉も good!

★ お手伝いポイント ★

材料をまぜまぜしてみよう!