

マシュマロクッキー

◎材料【 1人分】

- ・ビスケット 4枚
- ・マシュマロ 2個

◎作り方

1. マシュマロを半分に切り、ビスケットの上に載せる
2. 耐熱皿に入れて、電子レンジ500Wで10秒温める
3. 熱いうちに残りのビスケットで挟む
4. 粗熱が取れたら出来上がり

◎ポイント

火を使わずに簡単に出来るおやつです

レンジから出したてのマシュマロは熱いので火傷に注意してください

冷蔵庫で冷やす際は、冷やしすぎると少し硬くなるので気を付けてください

◎栄養価

カロリー	104kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.4g
塩分	0.2g

