

かそく つく かんたん

家族で作ろう簡単クッキング①

にゅうがくしき しぎょうしき こづくえしょうがっこう こ げんき すかた み
 入学式・始業式では、小机小学校の子どもたちの元気な姿が見られまし

た。これからも休校が続きますが、いつもより長い時間おうちで過ごす機会

を生かし、おうちの方と一緒にできる簡単な料理やスイーツを紹介してい

たいと思います。

だいいちだん たまご つか ざいりょう かんたん
 第一弾は、卵やバターを使わない、オートミールとバナナが材料の「簡単

クッキー」です！

栄養教諭 高原 早苗

オートミールとバナナのかんたんクッキー

ざいりょう ぶんりょう
材料と分量

バナナ	2本 ^{ほん}
オートミール	100グラム～120グラム程度 ^{ていど}
砂糖	バナナのあまさに応じて小さじ1～2はい（熟れているものであれば砂糖は入れなくてもよいかもしれません）

※ クッキーにレーズンやチョコチップ、ジャムなどをトッピングしたり、クッキー生地^{きし}にシナモンなどの香辛料^{かうしんりょう}やココアパウダーを混ぜたりしてもおいしいです。

- 1 ボールにバナナを入れて、フォークやマッシャーでつぶす。



- 2 オートミール、砂糖^{さとう}をくわえ、まとまるまで混ぜる。



- 3 一口大^{ひとくちだい}にまるめ、オープンシートをした天板^{てんぱん}にならべる。



- 4 180度^どに温めたオープン^{あたた}で13分^{ぶん}焼く。



Done !