

## 親子でつくろう！ 残りごはんで簡単ごはんせんべい

### 材料

- ・ 残りのごはん 200 g
- ・ 粉チーズ 15g (大さじ1)
- ・ 塩・こしょう 少々

簡単・はやい  
小さなお子様も  
つくれるおやつ



### 作り方

- ① ボウルにご飯と粉チーズ、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ② クッキングシートに①のご飯を乗せて、その上にもう1枚のクッキングシートをかぶせる。
- ③ 綿棒を使って厚さ3mm程度にのばし、上のクッキングシートを取る。
- ④ クッキングシートごと600Wの電子レンジで2分半加熱する。
- ⑤ ④のご飯を裏返してさらに600Wの電子レンジで2分半～3分パリッとすまで加熱する。※せんべいの硬さは好みで調整してください。
- ⑥ 粗熱が取れたら1口大の大きさに切り、完成！

### \*レシピについて\*

残ったご飯で簡単にできてしまうおやつです。火も包丁も使わないので、小さなお子様でも一緒に作ることができます。今回はチーズ味でご紹介しましたが、ふりかけや炒飯などごはんであればなんでも材料になります。ハムやトマトなどのせてカナッペ風にも。皆さんでアレンジしてみてください！！



味ごはん  
おせんべい

