

# メイプル香るグラノーラ

*Granola with maple flavor*



## 材料

A	オーツ麦	100 g	
	薄力粉	20 g	
	ナッツ	80 g	
	塩	3 g	
	シナモン、オールスパイス等	0.6 g	好みで
	パンペキンシード生	20 g	

B	メイプルシロップ	30~40 g
	牛乳	30 g

最後に		
太白ごま油	米油	等 14 g

焼成後	
ドライフルーツ	40 g

### <材料のオススメ>

オーツ麦：オートミール

薄力粉：エクリチュール、全粒粉など

ナッツ：生くるみ スライスアーモンド、カシューナッツなど

塩：カマルグ、ゲランド等

ドライフルーツ：クランベリー ブルーベリードライ無花果 ドライマンゴー等

## 作り方

1. Aの材料を全てボールに入れてヘラで混ぜる
2. Bの材料をホイッパーでよく混ぜる
3. BにAを全て入れ、ヘラでよく混ぜる
4. 最後に太白ごま油を加えてヘラでよく混ぜ合わせる
5. オープン予熱150度スタート
6. オープンシートを敷いた鉄板にグラノーラを薄く広げて 140度で35分焼成する
7. 15分でタイマーセットして 熱のあたりを均一にするため 全体を混ぜる
8. ドライフルーツが大きい場合は、ほどよい大きさにカットする
9. 焼成できたグラノーラ粗熱をとり、ドライフルーツを加え混ぜる
10. 密閉容器に入れて、保管 1週間ほど保つ

※ドライフルーツは先に入れると焦げてしまうので、最後に入れる

※ナッツ類はグラノーラと焼成していくので  
生くるみや、生アーモンドを用意

※スイーツ仕立てにする際

生クリーム 10g ヨーグルト80g はちみつ10gを混ぜる  
バナナ いちご ブルーベリーなどを一口サイズにカット  
グラノーラ クリーム フルーツの順に重ねて  
ミントの葉などを飾ると可愛い♡

## Memo

お渡しいたしました文章・写真・レシピなどの著作権は「Cherry Bonjour」に所属し、公衆送信・無断転用・ネットへの公開・レッスンでの使用を固くお断りしています。