

レンジでチン!

# ごはんで作る おせんべい



## 材料(4枚分)

温かいごはん	50g
しょうゆ	小さじ1/4
かきゅう	
顆粒だし	小さじ1/4



## 作り方

- ① ボウルにすべての材料を入れ、水でぬらした手でよく混ぜ合わせます。



- ② 4等分にして丸め、オーブンシートにのせます。



- ③ 上からもう1枚オーフンシートをかぶせ、  
コップの底でつぶして、うすくのぼします。



なるべく  
うすくのぼすとパリッとします。



- ④ レンジの中にキッチンペーパーを1枚  
おきます。その上に③をオーフンシート  
ごとのせて、600Wで2分加熱します。  
キッチンペーパーはそのまま、オーフン  
シートごとうら返して、1分30秒加熱  
させたらできあがり！

やけどにちゅうい！

