



## お砂糖なしで作れる 簡単メニュー



<材料>

かりっとじゃこっとせんべい

- ・温かいごはん 100g
- ・ちりめんじゃこ 6～8g
- ・とろけるチーズ (切ってあるもの) 30g
- ・青のり 適量



<作り方>

- ・ボウルに材料を入れて混ぜる
- ・ひと塊になったらうすくのばして好きな形をつくる  
(クッキーの型でぬいても良いです)
- ・中火のフライパンで裏表をこんがり焼く  
片面 3～5分くらい
- ・冷ましたら完成！！

待ち合い室の  
モニターで作り方を  
上映しています！



ラップやオープンシートで  
はさんで伸ばすとくっつか  
なくてやりやすいです！



白米でもよいですが玄米を使うとより、歯ごたえが出ます！  
ちりめんじゃこも入っていて健康的！  
見た目以上に歯ごたえがありお子さまのおやつに最適！



## お砂糖なしで作れる 簡単メニュー



<材料>

かりっとじゃこっとせんべい

- ・温かいごはん 100g
- ・ちりめんじゃこ 6～8g
- ・とろけるチーズ (切ってあるもの) 30g
- ・青のり 適量



<作り方>

- ・ボウルに材料を入れて混ぜる
- ・ひと塊になったらうすくのばして好きな形をつくる  
(クッキーの型でぬいても良いです)
- ・中火のフライパンで裏表をこんがり焼く  
片面 3～5分くらい
- ・冷ましたら完成！！

待ち合い室の  
モニターで作り方を  
上映しています！



ラップやオープンシートで  
はさんで伸ばすとくっつか  
なくてやりやすいです！



白米でもよいですが玄米を使うとより、歯ごたえが出ます！  
ちりめんじゃこも入っていて健康的！  
見た目以上に歯ごたえがありお子さまのおやつに最適！