

## グラノーラ

余り物の卵白でつくるサクサク軽いグラノーラです

きび砂糖は入れても入れなくても

ナッツやドライフルーツは必ずしも書いているグラムがなくてもできますし、多くしてもよいです

ご家族のオーブンによって温度も時間も違うと思いますので、焦げないように、でも、美味しそうなほんのりキツネになるように、そしてしっかり乾燥するまで焼いてください

出来上がったら冷まして湿気ないように保存してください

### 【材料】

卵白 1個分

メープルシロップ 大さじ4~6

きび砂糖 大さじ1~2

グレープシードオイル 大さじ2

オートミール 100~150g

ココナッツロング 50g

好みのナッツ 100g

好みのドライフルーツ 100g

### 【作り方】

ボウルに卵白からグレープシードオイルまでの材料を計り入れ、よく混ぜ、そこにオートミール、ナッツを加え、よく混ぜる。

オーブンシートをひいた天板に広げて150~160度に熱したオーブンで40分ほど焼く。(途中、外側ばかり色づいてくるので、軽くほぐすようにして、まんべんなく火を通す)

ドライフルーツを上にはらし、約5分焼く。(ドライフルーツは最初から入れてしまうと焦げてしまうので、最後5分ほどで乾燥させるイメージ)