

ごかぼ

<材料>

プロテイン・・・・・・・・100g
きな粉・・・・・・・・100g
すりごま・・・・・・・・100g
クランチおこしの素・・・1～1.5カップ
麦芽水飴・・・・・・・・1瓶（330g）
プルーン・・・・・・・・1/4～1/5瓶

<作り方>

- ①プロテイン、きな粉、すりごま、クランチおこしの素を混ぜ合わせます。
- ②①に麦芽水飴、プルーンを加えて練る。（麦芽水飴はレンジ1分程温める）
- ③棒状にして、30分位冷蔵庫でねかせます。
- ④一口大に切って、きな粉をまぶして出来上がり！



966 クランチおこしの素



926 丹波黒豆きな粉