

# 住まいのかわら版

2017年06月号

ちよっとかわいい暮らしをデザインする  
**UDhome**  
ユーディーホーム

## コーンフレークやグラノーラを美味しくアレンジしましょう！

シリアルのなかでも代表的なコーンフレークやグラノーラをおかずやスイーツに活かしてみませんか？

みなさま、元気で過ごさうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「コーンフレーク&グラノーラ」です。コーンフレークやグラノーラは、総称で「シリアル」といいます。コーンフレークは、トウモロコシ粉に砂糖や食塩、などを混ぜて加圧したもの。グラノーラはオーツ麦やナッツ類に植物性油脂やはちみつ、メープルシロップなどを混ぜてオーブンで焼き上げたものです。どちらも炭水化物やタンパク質、ビタミン類、食物繊維などの栄養が摂れるので忙しい朝などに重宝します。でも、余ってしまったりすることもありません。そこで、アレンジ法をご紹介します。

### コーンフレークを ふだんのおかずにも活用！

#### ●コーンフレークチキンカツ

鶏肉は胸肉でももも肉でもOK！  
①適当な大きさに切った鶏肉に塩、



こしょうで下味をつける。②小麦粉↓溶き卵↓細かく砕いたコーンフレークの順に鶏肉をつけ、衣がなじむように15〜30分程度冷蔵庫で寝かせる。③180度の油で揚げる。



チキンカツは、コーンフレークにすりごまを混ぜても美味しいです♪

#### ●コーンフレークサラダ

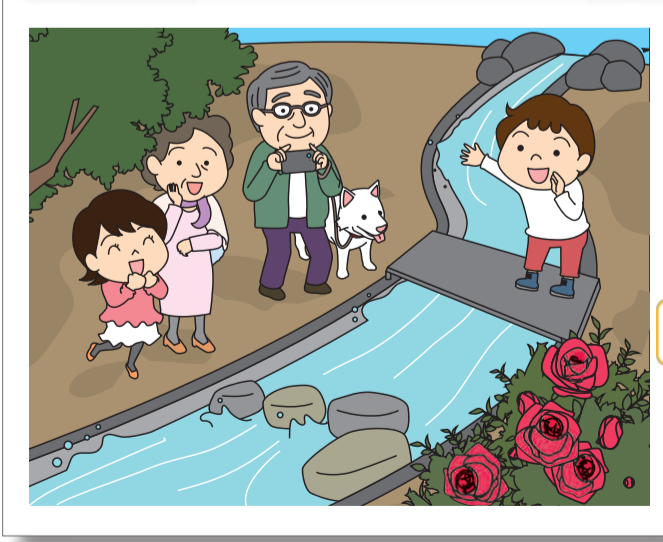
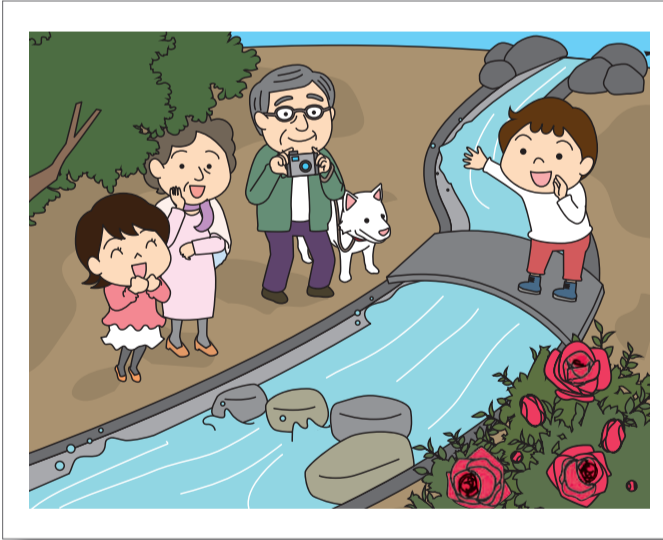
シンプル版：レタスや野菜をベースにハム、きゅうりなどお好みの具材を混ぜ、コーンフレークを散らすだけ！コーンフレークの味がシンプルなのでドレッシングもフレンチや和風などなんでも合います♪

### グラノーラを お菓子にもアレンジ♪

#### ●グラノーラスコーン

①ホットケーキミックス200gに100gのグラノーラを入れ、牛乳、油各50gを混ぜる。②種をオーブンシートなどに広げてお好みの形に

●かぼちゃサラダ  
ゆでたかぼちゃにグラノーラを混ぜ、マヨネーズで和えるだけ！やわらかくなったグラノーラと甘いかぼちゃ、マヨの酸味が絶妙に合います♪



頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニヤ〜



スコーンやバーの油はサラダ油でもオリーブオイルでもOK！

#### ●グラノーラバー

①マシュマロ60gを電子レンジで溶かし、大きじ1〜2杯の油と120gのグラノーラを入れて熱いうちに混ぜあわせる。②バットやオーブンシートに薄く広げ、冷蔵庫などで15〜30分冷やしてカットする。  
●コーンフレークでもグラノーラでも♪ちよっと贅沢パフェ



パフェはコーンフレークならお好みのジャム、グラノーラならヨーグルトとあえてから底に入れても美味♪

①グラスなどの底にコーンフレークかグラノーラを敷く。②バナリアイスとお好みの缶詰のフルーツを入れる。③アイスや生クリームといちごやバナナ、キウイなどお好みの生のフルーツを切って飾れば完成！アイスやフルーツを変えればいろいろ楽しめます。  
ここで紹介したレシピの材料の分量はお好みで調整してくださいね。

裏面にも役立つ情報が満載！