

# ワイルドブルーベリー グラノーラバー

24個分

ひまわりの種 50g  
ピスタチオ(皮をむく) 50g  
クルミ(刻む) 50g  
ゴマ 50g  
松の実 50g  
ベジタブルオイル 15ml  
無塩バターもしくはマーガリン 150g  
上白糖 200g  
はちみつ(透明なもの) 50g  
ゴールデンシロップ 100g  
オートミール用オート麦 175g  
ジャンボオート麦 175g  
ドライワイルドブルーベリー 150g



## 作り方

オーブンを180℃に予熱する。25×35cmのベーキングトレイに軽く油をぬり、シリコンペーパー(ベーキングシート)をひく。フライパンにベジタブルオイルを入れ、シード・ナッツ類が茶色に色づくまで炒めると、コクと風味が出る。炒めたら、ボウルに移す。同じフライパンにバターを溶かし、はちみつ、ゴールデンシロップ、砂糖を加えたら、続いてオートミール用オート麦、ジャンボオート麦、ワイルドブルーベリー、トーストしたシード・ナッツ類を加える。ベーキングシートをひいた容器にうつし、水でぬらしたスプーンの背で軽くおして平らにする。

きつね色に色が付くまで15分から20分ほど焼く。焼きあがったら15分ほどおいて冷まし、棒状に切り分ける。

## ポイント

グラノーラバーの片面をホワイトチョコレートやダークチョコレートにひたし、乾かしてから食べるのもおすすめ。

