

グラノーラ

オープンモード



●材料<1 バッチ>

オートミール	160 g
押し麦	40 g
スライスアーモンド	35 g
くるみ (刻む)	35 g
ロングココナッツ	25 g
パンプキンシード	20 g

★	メープルシロップ	40 g
	ブラウンシュガー	40 g
	サラダ油	25 g

お好みのドライフルーツ

●作り方

- ① ナッツ類が大きい場合はザクザクと刻んでおく
- ② ★の材料をボールにあわせる
- ③ ②のボールにドライフルーツ以外の全ての材料をいれる
- ④ 全体がよく絡まるように良く混ぜ合わせる
- ⑤ 焼き皿にオープンシートをひいて④を広げる
- ⑥ 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード1)
- ⑦ 焼きあがったらドライフルーツをあわせしっかりと冷ます
※途中15分ごとにかき混ぜるとより良く仕上がります



加熱前



加熱後

●機器設定

 モード	 設定温度	 目安時間	 加湿	 風量	使用備品
1 オープンモード	120℃	60分	—	弱	1/1焼き皿



オートミールはサクサクに、押し麦は固くてかみごたえがある仕上がりになります。
お好みで割合を調整して下さい。風量は弱にし、ゆっくりとローストしてください