

# 麩ラスク



★写真★

1食あたり  
エネルギー 123kcal



プレーン味



きな粉味



ごま味

## 材 料 (1人分)

小町麩 8g  
砂糖 8g  
無塩バター 8g

きな粉味 きな粉 1.5g

ごま味 すりごま(白) 1g

## 作 り 方

【下ごしらえ】

①オーブンは180℃に予熱する。

【調理】

②天板にクッキングシートを敷き、小町麩の表面を上にして並べ、3分位焼く。

※オーブンの性能により、焼き時間・温度は調整してください。

③フライパンに無塩バターを入れて中火にかけて溶かし、砂糖を加えて混ぜ、フツフツしてきたら②を入れ、手早く混ぜ合わせ、火を止める。

④③をバットに移して冷ます。

【盛付】

⑤器に④を盛る。

## ◎お麩を使ってカロリーお麩♪◎

パンではなく、お麩を使用することでヘルシー。

お麩・砂糖・バターのみで作れるお手軽簡単おやつメニュー。

作り方もとっても簡単！

お子さんとも一緒に作れるようなおやつメニューです。

※麩は小さめのものを使用すると良いです。

※麩ラスクはお好みの味にアレンジ出来ます。粗熱がとれたもの(工程④)ときな粉やすりごま(白)等をジッパー付き袋に入れて振り、全体に味を混ぜ合わせる。