

お麩のラスク



ポイント

🌀 汁物に使うお麩を使った簡単ラスクです。
サクサクしてついつい食べ過ぎてしまいます！



【レシピ】

材料 (子ども4人分)	<ul style="list-style-type: none">・麩(大きめのもの) 20g(25個くらい)・バター(またはマーガリン) 30g・砂糖 20g
作り方	<ol style="list-style-type: none">1. バター(マーガリン)は溶かしておく。(電子レンジの弱で2分くらい)2. ボウルに①と砂糖を混ぜ合わせて、麩を入れてまんべんなくからませる。3. クッキングシートを敷いたオーブン皿に2を重ならないように並べて置き、170~180℃のオーブンで10分程焼き色がつくまで焼く。(焼き色がつきやすいので気をつけて)
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none">・エネルギー : 100kcal・食塩相当量 : 0.1g

* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。