

デザート



おふラスク



バターの香りとサクサクの食感が、
後引くおいしさ♪
手軽に作れるおやつです。



・ご飯 ・味噌肉じゃが
・豆腐サラダ ・おふラスク ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
・小町ふ※・・・・・・・・32g ・バター・・・・・・・・24g ・グラニュー糖・・・・16g ※小町ふは、別名「おつゆふ」で売られています。 白玉ふなどで作っても、違った食感が楽しめます。	①バターは耐熱容器に入れて、ラップはかけずにレンジ(600W)で30秒ほど加熱して溶かす。 ②小町ふに、①の溶かしバターをからめる。 ③オーブントースターの天板にアルミホイルをしく。 ④グラニュー糖を②にまぶし、③の天板に並べて、3～4分ほど焼き色がつくまで焼く。 ※オーブンの場合は、170℃で10分ほど焼く。  おふは、小麦粉のグルテンから作られていて、消化が良く、良質のたんぱく質を含んでいます。