

【 おふラスク 】

☆材料☆

- ・小町ふ……30g
- ・バター……30g
- ・グラニュー糖……15g(大さじ1)

☆作り方☆

- ① バターをとかし、グラニュー糖の半分の量を混ぜる。
- ② 小町ふに①をからめる。
- ③ 残りのグラニュー糖もふりかけて、天板に並べる。
- ④ 170℃ぐらいのオーブントースターきつね色になるまで5分ほど焼く。

とっても簡単♪
つつい手が出るおいしさです。



エネルギー：40kcal たんぱく質：0.9g 脂質：2.5g 塩分：0.1g



【 スイートパン 】

☆材料☆

- ・食パン(6枚切り)……2枚
- ・小麦粉……12g(小さじ4)
- ・バター……12g
- ・砂糖……14g
(大さじ1と1/2)
- ・卵……1/4個

☆作り方☆

- ① ボールに卵を割りほぐし、とかしバター、砂糖、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ② 食パンに①をぬり、オーブントースターで、きつね色になるまで焼く。

焼きたての甘い香りが食欲をそそいます。
おやつはもちろん、朝食にもお勧めです。



エネルギー：130kcal たんぱく質：3.4g 脂質：4.1g 塩分：0.5g