

お麩ラスク

〈材料 大人4人分〉

麩	30g	
バター	30g	
グラニュー糖	12g	大さじ1



お麩を利用して、簡単にできるおやつです。
サクサクに仕上がリ、小さなお子様にも
食べやすいラスクです。

★1人当たり栄養価★

エネルギー 91Kcal・たんぱく質 2.2g・脂質 6.3g・食塩相当量 0.1g

〈作り方〉

- ① バターは湯煎で溶かして、グラニュー糖を半分加えて混ぜ合わせ、麩を入れて絡める。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、①を広げる。残りの半分の砂糖を振り、180℃に予熱したオーブンで8分程度焼く。

◆ オーブンの代わりに、トースターでも作れます。焦げないように注意してください。