

★火を使わない料理

～フルーツ缶のデザート～

材 料	1 人 分
ミックスフルーツ缶 (カット)	50g
一口ようかん	1/2 個
こまち麩	3 個



【作り方】

- ① 器の中に食べやすい大きさにちぎったようかんと、こまち麩を入れ上からフルーツとシロップを盛りつける。

☆お好みで、ようかんのかわりにゼリーや甘納豆を利用してもおいしくいただけます。

☆災害時に甘いものはこころを癒してくれます。

こまち麩を使った簡単レシピ

♪こまち麩ラスク♪

【材料】

こまち麩 20 個
バター 20g
グラニュー糖 10g

【作り方】

- ①バターは電子レンジで溶かし、こまち麩にからめる。
②グラニュー糖を①にまぶし、トースターに並べて3～4 分焼き色がつくまで焼く。

