

# 麩のラスク



## 【材料：約1人分】

- 麩 5 g
- 無塩バター 12 g
- 三温糖 3 g



お麩の原料は小麦だけど、たんぱく質が豊富に含まれているんだ。他にもカルシウムや鉄など栄養たっぷりだよ！！

## 【作り方】

- ① バターと三温糖は鍋に入れ、弱火にかけて溶かす。
- ② 火を止めて、麩を加え、全体にからめる。
- ③ アルミホイルや、クッキングシートに並べ、オーブンやトースターで焼き色がつくまで加熱する。

※焦げないように注意してください。