

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。