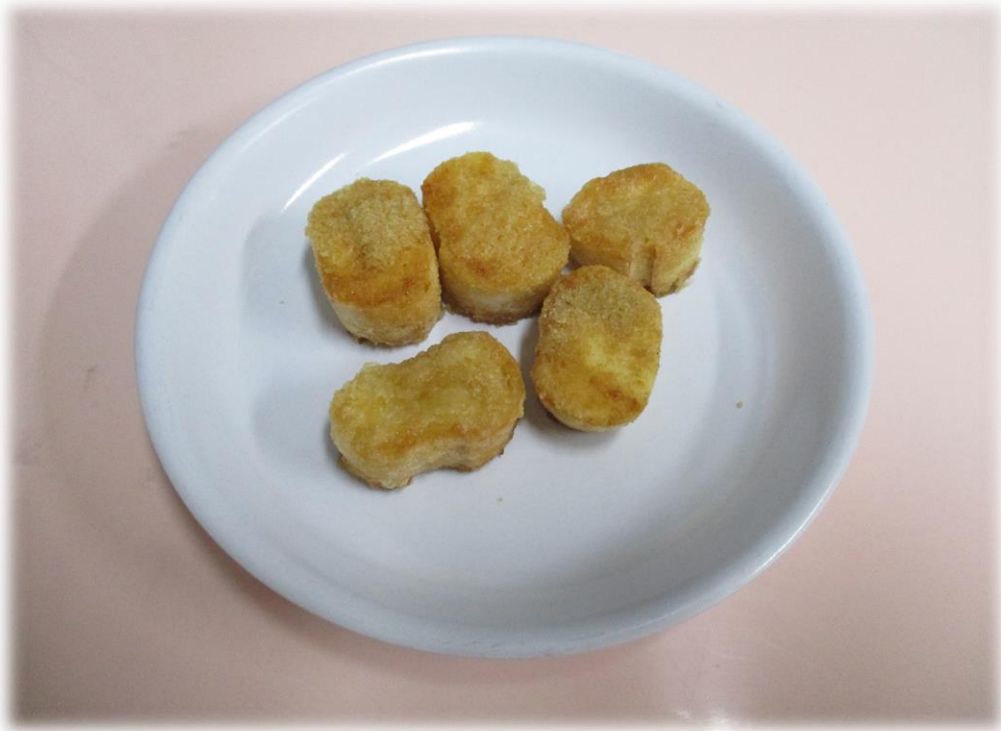


お麩ラスク



【材料】 2人分

焼麩	約10個
バター	15g
きび砂糖	小さじ2杯

【作り方】

- ①バターを溶かす。
- ②溶かしたバターに焼麩を入れて絡める。
- ③天板にクッキングシートを敷き、②を並べて上にきび砂糖をかける。
- ④180℃オーブンで5～10分程焼く。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	103kcal	脂質	6g
タンパク質	3g	塩分	0.1g