



麩ラスク

25分

手をつまんでサクサクおやつ！



麩は、小麦粉のグルテンを取り出したもので高たんぱく・低カロリーのヘルシー素材です。

材料

切り麩	40g
バター	60g
砂糖	大さじ4
きな粉	大さじ2

作り方

- ① バターに砂糖を加えて湯せんで溶かす。
- ② 切り麩に1をからめる。
- ③ 天板にオーブンシートを敷き2を重ねないように並べる。
- ④ 200℃のオーブンで15分程度焼く。（焦げやすいので様子をみながら焼く）
- ⑤ 粗熱がとれたらきな粉をまぶす。

*フライパンでも同じように作れます。砂糖の量は好みで加減してください。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community