

お麩ラスク

 10分

【材料 2人分】

小町麩 40個(20g)
バター 20g
砂糖 大さじ3
牛乳 大さじ1
シナモンパウダー(お好みで)



お麩がおやつに早変わり!

お好みでバター→ココナツオイル、
砂糖→きび砂糖に変えても美味しいですよ♪



<1人分の栄養価>

エネルギー 169kcal たんぱく質3.3g 脂質8.7g
カルシウム 14mg 食塩相当量0.2g

【作り方】

1. フライパンにバター、砂糖、牛乳を入れて中火にかけ、バターが溶けたらヘラでよく混ぜ合わせる。
2. 泡立ってきたら小町麩を加え、手早く混ぜながら焼き色がつくまで炒める。
3. クッキングペーパーの上に広げ、そのまま冷まし、好みでシナモンパウダーを振る。