

おすすめおやつレシピ 「 お麩ラスク 」

《材料》 ※目安として子ども5人分くらいです。

作りやすい分量で紹介しています。

※1人当たり約54Kcal

- ・ 焼き麩 20g
- ・ 砂糖 5g (小さじ2)
- ・ 油 20g (大さじ2)

《作り方》

- ① 砂糖と油をよく混ぜておく。
- ② 焼き麩に①を絡める。
- ③ オーブンシートを敷いた鉄板に②を敷き180℃で5分焼く。

※飲み物には牛乳・乳製品、豆乳などを添え、不足しがちなカルシウムもとるようにしましょう。

