

簡単にできてサクサク食べれちゃう♪

お麩のラスク



《材料》約4人分

- ・お麩 ひとつかみ(15~20個くらい)
- ・バター 10g
- ・砂糖 9g(大さじ1杯)

☆バターがない場合はマーガリンや
サラダ油等でもOKです♪



【作り方】

- ①フライパンにバターを入れて弱火で加熱する。
- ②バターがふつふつとしてきたらお麩を入れる。全体にバターが染みるようにお麩を転がしながら焼く。
- ③全体に染み込んだら、砂糖を入れて焦げ付かないよう気を付けながら絡ませる。
- ④程よく焼き色がついたら完成。

お麩には植物性のたんぱく質がとて多く含まれており、カルシウムや鉄分などのミネラルが凝縮された食品で消化もよく、大人から小さな子どもまで幅広い世代に使える便利な食品です。またお麩に含まれるプロリンという成分にはお肌のハリや肌荒れの改善に効果があるとも言われており、ヘルシーなうえに美容にもいいという女性にはとてうれしい食品ですのでぜひお家でもお料理に加えてみてください。

今回はバターを使用したラスクのレシピですが、カロリーが気になる方やアレルギーなどで乳製品が使えない場合は小さじ1杯程度のサラダ油でも代用は可能です。

また砂糖だけではなくゴマやきな粉を加えてみたり、砂糖の代わりに黒糖やココアなどを使ってもおいしいラスクが作れるのでぜひお試しください♪

