

そくほう



作ってみませんか？



ドライフードでいつでも簡単に作れるデザート

らぶく

<材料> 給食の3人分
 小町麩 30g (2cm幅30個位)
 バター 30g (大さじ2強)
 上白糖 18g (大さじ2)
 ※グラニュー糖でもOK

<作り方>

- ①湯煎にかけたバターをお麩にからませます。
- ②①に、上白糖(グラニュー糖)をふりかけてさっくり混ぜます。
- ③②をクッキングシートに並べオープンで10分程度焼きます。
※焦げやすいので注意してください。



フランスパンではなく「お麩」で作る「ラスク」です。お麩の主原料はグルテンという小麦粉由来のたんぱく質です。小麦粉に水を加えて練ると粘り気が出てきますが、この粘りがグルテンです。そのグルテンに小麦粉を合わせて焼き上げたのが小町麩です。優れたものの乾物で、肉の代わりに蛋白源だったことを伝えたいと思っています。そのためにもお麩を好きになってもらいたい。そこでこのデザートを考えました。パンで作るラスクよりやわらかくてサクサクしています。大好評で、「レシピ出して欲しい!」の声にお応えして。お砂糖の量は少し減らしましたが、そこはお好みでかえてください。バターはもっと多いとしっとりして美味しいのですが脂質の摂りすぎになるので注意してください。バターをからませてから砂糖をからませるのがポイントです。(混ぜてしまうと固まってしまうので注意。) 簡単なのでぜひおうちでも親子で作ってみてください。

♡志木市本町の古市さんでお麩を焼いているところを見せていただきました。

のばして並べて焼きます。



切るとよく見るお麩ですね。

栄養価 (給食の1人分)	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	3.0g
脂肪	8.4g
カルシウム	5mg
鉄分	0.3mg
食物繊維	0.4g
マグネシウム	4mg
亜鉛	0.2mg
塩分	0.2g
糖分	6g