



おうちで作ってみよう!



お麩は、たんぱく質が豊富。小麦粉のグルテンから作られています。

おふラスク

<材料>

やきふ	30g
砂糖	30g
水	大さじ1
きな粉	大さじ1

★お麩はハンバーグのつなぎに入れると、ふわふわ!
卵・パン粉もいりません。離乳食におすすめです

オーブンを230℃に温めておく

① 砂糖をお麩にからめる

鍋に砂糖、水を入れ弱火で煮とかし、焼麩をからめる

② お麩を焼く

天板にクッキングシートを敷きお麩を重ねないように並べ、230℃で3~4分焼く

③ 冷ます

お皿に移して冷まし、きなこをまぶす

☆フライパンでつくるには・・・

お麩をバター少々でこんがり焼きます。きな粉と砂糖を混ぜたものをお麩に絡めます。

たのしい おうち時間になりますように♡