

## 麩のラスク

～栄養豊富なお麩をお菓子にしました～

【材料】40個分  
おつゆ麩・・・40個★  
砂糖・・・20g

有塩バター 18g	[	水 小さじ1



### 【作り方】

- ① 麩をフライパンで乾煎りする  
(きつね色になるまで)
- ② 鍋に★を入れて、バターが完全に溶けて、  
泡がぷくぷくになったら砂糖を入れ、  
トロリとしたら火をとめる
- ③ ②の中に①を加え、しっかりと絡めたら  
弱火にかけて、フライパンをゆすって  
色づくまで炒る
- ④ 網などにあげて、しっかりと冷ましたら  
出来上がり！



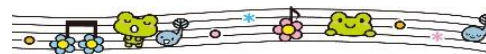
フライパンではなく、ホットプレートやオーブンでも作れます。

## じゃがいも餅



### 【材料】2人分

じゃがいも・・・110g  
片栗粉・・・10g  
バター・・・3.2g  
砂糖・・・3.2g  
醤油・・・4.8g



### 【作り方】

- ①じゃがいもをゆがく
- ②柔くかくなったらじゃがいもにバターを入れて潰す
- ③粗熱を取る
- ④片栗粉を混ぜる
- ⑤適当な大きさに丸め潰してホットプレートで焼く
- ⑥焼けたじゃがいも餅に刷毛で醤油（砂糖入り）を付ける

ホットプレートではなく、フライパンでも出来ます