

レシピ紹介

サクサクおいしい、お麩ラスクは、身近な食材のお麩を使った手作りおやつです。
コンソメ以外にも、砂糖、きなこ、ごまなどをかけても美味しいですよ。
市販のスナック菓子とは、ひと味違う、やさしい味のおやつです。

栄養ポイント

お麩は、小麦粉に含まれるたんぱく質（グルテン）から作られる食品です。低脂質で、汁物や煮物に加えると手軽に栄養をプラスできます。

メニュー名： お麩コンソメラスク

おすすめポイント： まるで、スナック菓子

材料（1人分）

- 焼き麩 お好み量
- 菜種油 適量
- コンソメ 適量
- 青のり お好みで

作り方

- ① オーブンを170℃に予熱します
- ② ボウルに焼麩、油を入れ、よくからめる
- ③ 170℃のオーブンで、②を約8分焼きます
- ④ コンソメをかけます
- ⑤ お好みに青のりや粉チーズをかけてOK

レシピ紹介

旬のとうもろこしを使った、ふんわりやさしい甘さの蒸しパンです。とうもろこしの自然な甘みとプチプチとした食感を楽しみながら、食物繊維もとれるおすすめのおやつです。

栄養ポイント

とうもろこしは、炭水化物や食物繊維、ビタミンB群などを含む、夏にぴったりの食材です。

メニュー名： とうもろこし蒸しパン

おすすめポイント： ふんわりやさしい味です

材料（1人分）

- 小麦粉 20g
- ベーキングパウダー0.8g
- 牛乳 20g
- きび砂糖 5g
- 菜種油 3g
- とうもろこし 適量

作り方

- ① とうもろこしを茹でる
- ② 粉類を混ぜ合わせる
- ③ ②に、牛乳、油を加えて混ぜる
- ④ とうもろこしの粒を③に加える
- ⑤ 強火で10分蒸して完成