


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	らふく (おやつ)		
分量 ※作りやすい分量 (幼児4人分)			
材料	分量	備考	
お麩 (小町ふ) バター グラニュー糖	20g 20g 大きじ1 (12g)		
手順 (家庭用)			
<p>(1) フライパンにバターを入れ弱火で溶かす。 (2) (1)にお麩を加え、弱火できつね色になるまで焼く。 (3) 火を止め、熱いうちにグラニュー糖をからめる。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お麩で作るラスク風の簡単なおやつです。 ・焦げやすいのでアルミホイル等をかぶせて弱火でじっくり焼くのがコツです。 ・お麩は水戻し不要です。 ・オーブン、トースターでも作ることができます。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー64kcal たんぱく質 1.4g 脂質 3.3g 食塩相当量 0.1g			



作成：新座市公立保育園