

1月に糖尿病教室で 提供したおやつです



102kcal

お麩ラスク

〈材料〉		1人分	4人分
A	焼き麩	6g	24g
	バター	5g	20g
	粉末黒砂糖	8g	32g
	醤油	0.5g	2g
	水	1.2g	4.8g
	黒ごま	1g	4g
	白ごま	1g	4g

一人当たりの栄養価

エネルギー	102kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	5.4g
炭水化物	11.0g

〈作り方〉

- ① 鍋にAを入れ、溶かす。(溶ければOK)
- ② ①へ焼き麩を入れてからませる
- ③ 鉄板に重ならないように並べて、
180℃に予熱したオーブンで10分焼く