

麩のラスク			幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材料	分量	備考	作り方
焼き麩	35g		①バターを溶かし、湯と混ぜておく。 ②ボウルに麩を入れて①を軽く絡め、砂糖を加えて全体を混ぜ合わせる。 ③天板にクッキングシートを敷いて②を並べ、160℃で予熱したオーブンで10～15分ほど焼く。 （低温でじっくり焼くとサクッと仕上がります。） *温度が高いと焦げやすいため、アルミホイルを被せる等、適宜ご対応ください。 *②にきな粉を混ぜても美味しくできます。
有塩バター	25g	溶かす	
湯	小さじ1	バターと混ぜる	
砂糖	大さじ1		
			エネルギー 77kcal たんぱく質 4.8g 脂質 4.8g カルシウム 7mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.1g