

# 簡単おやつを作ろう

レシピNo

30

## お麩のラスク（青のり風味・きなこ風味）



材料 2人分

〈青のり風味〉		〈きなこ風味〉	
お麩	4g	お麩	4g
サラダ油	大さじ1/2	バター	4g
青のり	小さじ1/2	グラニュー糖	小さじ1
塩	少々	きなこ	小さじ1/2

作り方

### ●青のり風味

- ①フライパンにサラダ油とお麩を入れて、弱火で油をお麩にからめる。中火で軽く焦げ目がつくまで炒める。
- ②ボウルに①、青のり、塩を入れて和える。  
(1人分:35 キロカロリー・食塩相当量:0.2g)

### ●きなこ風味

- ①フライパンにバターとお麩を入れて、弱火でバターをお麩にからめる。中火で軽く焦げ目がつくまで炒め、弱火にしグラニュー糖をふりかけ、あめ色になったら火を止めきなこをかける。  
(1人分:32 キロカロリー・食塩相当量:0.1g)

大網白里市  
食生活改善会

## マーマレードのミルクもち

片栗粉と牛乳でつくる  
もちもちデザート。



材料 3人分

牛乳	200ml
片栗粉	30g
砂糖	大さじ2
マーマレード	30g

作り方

- ①鍋にすべての材料を合わせ、片栗粉を完全に溶かす。
- ②①を中火で鍋底を混ぜながら加熱する。もちりするまで練り上げ、器に盛り、お好みでマーマレードジャム(分量外)をのせる。  
(1人分:119キロカロリー ・ 食塩相当量:0.1g ・ カルシウム:80mg)

発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)  
～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

