

献立名 お麩ラスク

保育所(園)名 市川三郷町立三珠保育所

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
おつゆ麩 三温糖 有塩バター	5g 6g 6g	50g 60g 60g	① バターを溶かしてお麩にからめる。 ② 次に三温糖をからめる。 ③ 180℃のオーブンで10～15分程焼き、カリッとさせたら完成。

1人分 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	食物繊維 g
84 Kcal	1.4 g	5.1 g	3 mg	0.2 mg	0.0 g	0.2 g

## アピールポイント

植物性たんぱく質が豊富なお麩でカリッとおいしいラスクができます。  
オーブンではなくトースターやフライパンで焼いても、おいしく仕上がります。  
材料3つで誰でも簡単に作れます。