

親子で一緒につくろう！



ミルク お麩ラスク

スキムミルクを使ってカルシウム強化

〈材料〉 ＊作りやすい分量

小町麩 15g

砂糖 15g

＊スキムミルク 大さじ1

水 大さじ1

バター 15g

お子さんと一緒にフライパンに材料を入れてみましょう。

少し焦げ目がつくまで炒めると、サクサク・カリカリの食感を楽しめます！



〈作り方〉

- ① フライパンにお麩以外の材料を入れる。
- ② 中火にかけて、バターが溶けたらお麩を入れ、手早く混ぜる。
- ③ 焼き色が付くまで、両面を焼く。
- ④ お皿に広げて冷ます。
お好みでスキムミルクをまぶしてもOK！