

焼きカラメル麩



【材料】 2人分（作りやすい分量）

麩 10個
バター 5g
砂糖 大さじ1/2

【作り方】

- ① 熱したフライパンでバターをとかし、麩を入れ、ゆすりながら焼く。
- ② ①に砂糖をまぶしたらできあがり。

ポイント

砂糖をまぶした後、ゆすりながら少し火を入れると、砂糖がカラメルになって表面がカリッとします。

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
46	0.7	1	5.9	0.1	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

