



たべて
／ けんこう ／



さくカルお麩ラスク



かんたん



その他

材料(6人分)

お 麩 10 g

バ タ ー 14 g

粉 チ ー ズ 10 g

青 の り 小 さ じ 1

作り方

1. ボウルにバターを溶かして粉チーズ、青のりを 混ぜる
2. 1にお麩を加えてよく混ぜる
3. フライパンに 2 を入れて中火で両面がきつね色になるくらい焼く

\\おいしく作るコツ//

① お麩は固めの物を使うとサクサクが長が続きします。

② オーフントースターでも焼く事ができます。

(180度8分位焼き色を見ながら調整ください)

③ 青のりや粉チーズをきな粉や抹茶にしてもおすすめです。