

ラスク



メモ

食パンを使った簡単なおやつです。甘く食べやすいので、朝ごはんにもどうぞ。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
115Kcal	2.8 g	4.6m g	0.2m g

レシピ

ラスク

《材料 幼児2人分》

- 食パン 2枚
- バター 小さじ2
- 砂糖 小さじ1

《作り方》

- ① バターを室温に戻して溶かし、砂糖と混ぜ合わせておく。
- ② ①を食パンに塗り、トースターで3～4分ほど焼く。
(トースターによって焼き時間は様々なので、調節して下さい。)