

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 5分でお麩のフライパンラスク

タンパク質やミネラルが豊富で、満腹感もあるお麩を使ったラスク！ふわふわさくさく食感をぜひお楽しみください。

準備時間

0分

調理時間

5分

分量

2人分

低糖質レシピ 5分でお麩のフライパンラスク

材料

作り方

お麩(正方形の小さいの) 10個

バター 大1

ラカント 大1弱

※バターより、ラカントなどのお砂糖がちょっとだけ少ないほうが美味しいです

- 1、フライパンにバター入れて、しっかりと溶かす
- 2、お麩をいれて、手早く絡め、少し茶色の焦げ目をつける
- 3、ラカントをふりかけ、お麩に絡め、焦げる直前で火をとめて網の上等で冷ます

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

糖質

6.8g

塩分

0.1g

糖質制限中の方やこどものおやつにぴったり！！

お好みでシナモンなどを足してもOK

91

カロリー

