# エコ&ヘルシークッキング　　デザートシリーズ ③

食材を無駄なく使い切り、保存食品などを有効に活用して
台所のごみ減量ができる料理です。
お台所からエコを実践しましょう。

～残りがちな「麩」を使って～

## ★麩のラスク

**材料　４人分**

| | |
|---|---|
| 麩 | 10ｇ |
| バター（マーガリン） | 大さじ１･1/2（18ｇ） |
| 砂糖 | 大さじ１ |
| きな粉 | 小さじ２ |

**《作り方》**

① フライパンにバターを入れ、弱火で溶かす。
　火を止めて、麩を入れて箸で混ぜバターを絡ませる。
② ①に砂糖を加え入れ、弱火で混ぜながら焼き色をつける。
③ 焼き上がったら器に入れ、きな粉を絡ませる。

- 砂糖の代わりに黒糖、きな粉の代わりに抹茶、ココア、アーモンドパウダーも美味しいですよ。
- 砂糖ときな粉をカレー粉と塩少々にすると味の変化を楽しめますよ。

大地の会（大阪市在住地域活動栄養士の会）