



ごまラスク



○材料

食パン(何枚切りでも) 1枚

A	生クリーム	10g
	砂糖	10g
	黒すりごま	大さじ 1/2
	白すりごま	小さじ 1



○作り方

- ①食パンは4等分しておく。
- ②130℃のオーブンで加熱し、水分を飛ばす。
- ③上記(A)の調味料を混ぜる。
- ④②に塗る。
- ⑤170℃に温めたオーブンで3分〜焼く。
軽く焼き色がつき、表面が乾燥すれば焼き上がり♪

給食より

食パンの水分を予め飛ばしておくことで時短になります。
生クリームを混ぜ、ペーストにすることで塗りやすくしました。
完全に乾燥させず、ごまペーストの表面が触れてもつかない程度で加熱を止め、少し水分を残すと子どもも食べやすいです♪カリカリにしたい場合は調整してください。トースターでもできますが焦げないように低めのワット数で焼いてみてください♪
お好みで黒ごまは炒りごまにしても食感が楽しいおやつに仕上がりますよ♪

