



麩のラスク

低カロリーで植物性たんぱく質が豊富に含まれているお麩を使用したメニューです。汁物に入れることが多いお麩ですが、今回は保育所のおやつで人気の「麩のラスク」を紹介します。材料3つで簡単に作れますので、ぜひお試しください。



● 材料(3人分)

- ・お麩 24g
- ・バター 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2

● 作り方

- ①フライパンにバターと砂糖を一緒に入れ、中火にかける
- ②軽く混ぜ、フツフツしてきたら、お麩を入れ手早く混ぜる
- ③焼き色がついたら、お皿に移し、冷まして出来上がり

1人分 ◎エネルギー91kcal ◎たんぱく質1.7g ◎食塩相当量0.1g

監修：保育課（栄養士）

Art & Culture

鴻巣市文化団体連合会に加盟する団体の作品を紹介します。

— 和紙絵愛好会 — 〈和紙絵〉



彼岸花
清水 富美子



大空へ
針谷 美智子

— 卯月句会 — 〈俳句〉

扇置く小さき幸せおくように	山口 風樹
木の洞にも咲ける一本曼殊沙華	金子 玲
小鳥来る榎大樹の一里塚	大久保 茂
芒原のちのかるき戦かな	満井 康秀
マユキアに縁なき爪を切る良夜	茂木 初枝
極悪も描きし剋太の秋季展	真保ユキ子
シヤリシヤリとほととぎすのぼるほど梨を食む	神澤 實枝
頬杖や車窓に映る月の影	原口 信行
海猫帰る夕日塗れのローカル線	田島 公樹
費持てる百舌鳥の作業を見ていたり	代 克巳