



麺のラスク

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。

— 和紙繪愛好会 —



彼岸花



大空へ
針谷 美智子

扇置く小さき幸せおくよに
木の洞にも咲ける一本曼殊沙華
小鳥来る榎大樹の一里塚
芒原いのちのかるき戦かな
マニエキアに縁なき爪を切る良夜
極悪も描きし剣太の秋季展
シャリシヤリとほどばしるほど梨
頬杖や車窓に映る月の影
海猫帰る夕日塗れのローカル線
費持てる百舌鳥の作業を見ていた

山口 風樹
金子 玲 満井 康秀
大久保 茂 茂木 初枝
神澤 實枝 真保 千子
原口 信行 田島 公樹
代 克己