

ラスク 3種

<明太クラコット>

□1枚あたり エネルギー□40.5kcal□たんぱく質0.07g

材料：でんぷんクラコット 1枚（7□□
明太フランス風トーストスプレッド
（販売者:キューピー株式会社□□2□

作り方:

1. クラコットに2g分のスプレッドを塗る。
2. オープントースターで2-3分焼く。

(焦げやすいので気をつけて下さい)

<メロンクラコット>

□1枚あたり エネルギー□36.5kcal□たんぱく質 0.02g

材量：でんぷんクラコット 1枚（7□□
メロンパン風トーストスプレッド
（販売者:キューピー株式会社□2□

作り方:

1. クラコットに2g分のスプレッドを塗る。
2. オープントースターで2-3分焼く。

(焦げやすいので気をつけて下さい)

<ラスク>

□1枚あたり エネルギー□ 60kcal□たんぱく質 0.03g

材料：でんぷんクラコット 1枚（7□□
無塩バター□□3g
グラニュー糖 3g

作り方:

1. クラコットに3g分の無塩バターをのせてのばします。
2. グラニュー糖を3g振りのせます。

3. オープントースターで焼き目がつくまで焼く。
(焼き上がりはとても熱くなっていますので気をつけて下さい)