

フライパンで カリッじゅわ 食パンラスク



材料	分量
サンドイッチ用食パン	1枚
有塩バター	10g
砂糖	小さじ1

※作りやすい分量で紹介します。



①サンドイッチ用食パンを2cm角に切る。



②①をフライパンでカリッとなるくらいまで炒め、取り出す。



③バターと砂糖をフライパンに入れ、加熱する。砂糖が溶けて薄く茶色がかったら、②を戻し入れ絡める。
※写真は食パン1/2枚分

栄養量

(サンドイッチ用食パン
1/2枚分)

エネルギー	61kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	4.4g
炭水化物	5.4g
食塩相当量	0.2g

(日本食品標準成分表2020年版(八訂)にて算出。)

ちょこっとアレンジ

♪バターと砂糖に生クリーム
小さじ1を追加して絡めてもよい。