



おばあちゃんが作ってくれた 思い出の味

## フライパンで作る懐かしいおやつ

《材料》各2人分

### 《エスニック風》

お麩（小）・・・・・・・・・・20コ  
 サラダ油・・・・・・・・・・ 小さじ2  
 昆布茶（粉末）・・・・・・ 小さじ1/3  
 カレー粉・・・・・・・・・・ 小さじ1/3

### 《ラスク風》

お麩（小）・・・・・・・・・・20コ  
 マーガリン・・・・・・・・・・ 20g  
 さとう・・・・・・・・・・ 20g

\*今回の「お麩」は、主に汁物に利用する「おつゆ麩」を使用しています。

### 《作り方》

#### 【エスニック風】

- ① フライパンを熱し、サラダ油を入れます。
- ② お麩を加え、弱火でフライパンを揺すりながら、焼き色をつけます。
- ③ ボウルにあけ、昆布茶、カレー粉をふり入れ、均一にまぶします。



#### 【ラスク風】

- ① フライパンを熱し、マーガリンを溶かします。
- ② お麩を加え、弱火でフライパンを揺すりながら、マーガリンをよくからめます。
- ③ ボウルにあけ、さとうをふり入れ、均一にまぶします。

#### 【おまけのキャラメル風味】

- ラスク風の③を180℃に温めたフライパンで5～7分焼きます。  
 さとうが溶けてキャラメル状になれば、すばやくからめます。  
 \*キャラメルはとっても熱いので、やけどをしないように十分お気を付け下さい。

「お麩」が日本に伝来したのは室町時代。明（中国）との勘合貿易に伴って伝わったとされています。その当時、肉食を絶っていた禅僧たちに、肉に代わる栄養タンパク源として珍重されていました。その希少価値からも、とても高価な食材だったことでしょう。「お麩」はグルテン（小麦タンパク）と強力小麦粉を主原料にしたタンパク質を含む消化のよい自然食品です。こんなに栄養豊富でヘルシーな「お麩」の利用が、離乳食や汁物、すき焼きだけじゃもったいない！ もっと手軽に取り入れてみませんか？