

おやつ

手まり麩のあられ

京山城屋提供♪乾物を使った適塩レシピ

【材料】 4人分

- 山城屋の手まり麩・・・16g
- 無塩バター・・・・・・・・・・10g
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ① フライパンを火にかけてバターをとかし、麩を加えカリッとなるまで炒める。
- ② 砂糖を加えトロリとしてきたら火を止め、全体にからめて出来上がり。

1人分
塩分量**0.0g**
43kcal



Point

バターには塩が入っているので、無塩バターを使っています。
低カロリーで、塩分も入っていないので、お子様にも安心です♪