

2009年1月9日(2)

**受験生応援レシピ** お麩で脳を活性化

「サクサクやさしい甘さ」麩菓子

◆材料(2~3人分)

お麩 20g  
 バター 25g  
 三温糖 大さじ3  
 きな粉 適量  
 ミルクココア粉末 適量

- ① フライパンにバターを溶かし、お麩を入れて焦がさないように両面をこんがり焼く。
- ② フライパンの端にお麩を寄せ、空いたところに三温糖を入れて、キャラメル状になるまで溶かす。
- ③ キャラメル状の砂糖とお麩をよく混ぜ合わせ、クッキングシートに取り出し冷ます。お麩は熱いので火傷に注意。
- ④ ③をきな粉・ミルクココア粉末それぞれに絡め完成。

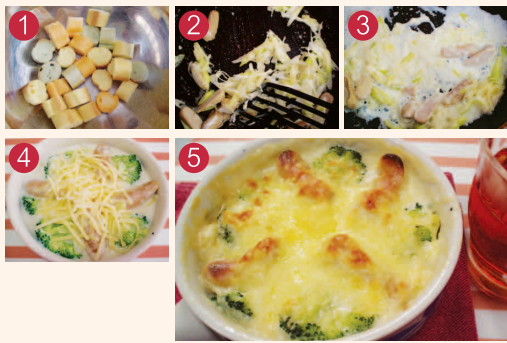


「ふわトロのお麩がおいしい」お麩グラタン

◆材料(2人分)

お麩(小) 26個  
 (今回は3色のお麩を使用)  
 茹でブロッコリー 100g  
 ネギ 1本  
 ソーセージ 小6本  
 麵つゆ(ストレート) 120cc  
 \*ホワイトソース  
 牛乳 400cc  
 バター 大さじ3  
 薄力粉 大さじ2  
 塩・コショウ 少々  
 チーズ 適量

- ① 麵つゆにお麩を両面浸しておく。麵つゆは濃い目なので、薄味がお好みの場合、水を加えて加減する。
- ② フライパンにバターを入れ、斜め薄切りにしたネギとソーセージをしんなりするまで弱火で炒める。
- ③ ②の中に薄力粉を入れよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えダマにならないようにさらによく混ぜ、塩・コショウで味を整える。
- ④ グラタン皿に軽く水気を絞った①を敷き、③を加えて、ブロッコリーとチーズをトッピングする。
- ⑤ 200度で余熱しておいたオーブンで約12分、表面にきれいな焼き色がつくまで焼いて完成。



お麩の主原料・グルテンには、アミノ酸の一種、グルタミン酸が豊富に含まれ、**学習能力をUP**させたり**物忘れを防ぐ**効果があるとされています。受験シーズンのこれからの時期、消化のいいおいしいお麩料理を食べて乗り切りませんか？あとひと踏ん張り！**UKUKU**は頑張る皆さんを応援しています。(K)