

保存食を作ろう

簡単にできる、食パンのラスクを作ってみよう(^_^)v
キャンプの非常食やハイキングの携帯食に便利だよ

まずは材料だ

食パン 8枚切り 一斤

バターまたはマーガリン 150g位

グラニュー糖 50g位

1. 食パンの耳を落として縦横4/1にきる

(落とした耳も後で再利用するよ)

2. クッキングシートに並べて片面1分30秒から2分くらい電子レンジ(500W)にかける

※かけすぎると焦げてしまうので注意

3. 電子レンジにかけている間に、バターまたはマーガリンにグラニュー糖を入れて良くかき混ぜてペースト状にしておこう

※冷蔵庫から出したばかりのバターやマーガリンは堅いので、少し常温にならしておこう

4. 電子レンジから出した食パンにペースト状の(3)を表面に塗る

※食パンから水分が抜けカリカリになっていれば食パンのラスク生地はできているよ

(3)で作ったペーストをラスク生地に塗り、オーブントースターに1分30秒くらいかける

※焦げないように時間は、調節してね

これで完成だよ

残ったパン耳で、スティックシュガーを作ってみよう

1. バターまたはマーガリンを引き、コンロにかける

※バター・マーガリンは、多めに入れよう

2. フライパンのなかに、2/1の長さに切ったパンの耳を入れ炒める

※焦げ目が付くくらいがいいよ

3. まだ温かいうちに、グラニュー糖をまぶしてできあがり

※スティック状のラスクと言うところかな

保存袋に入れて携帯もできる、疲れたときの糖分補給にもなるよ

色々と味付けを楽しんでもおもしろい

※塩味や、シナモン、ココア味も試してみるのも面白い(*^_^*)

ビーバーやカブの集会で、おやつづくりのプログラムとしても使えそうだね(^_^)

SFBの中でも、ラスクに対して触れているところがあるよ、探してみてね(^_^)v