

でんぷんクラコット アイデアレシピ



<明太クラコット>

1枚あたり

エネルギー	40.5 kcal
たんぱく質	0.07 g
カリウム	1.02 mg
リン	4.02 mg
ナトリウム	21 mg

販売者:キューピー株式会社
製品名:明太フランス風トーストスプレッド

作り方:①クラコットに2g分のスプレッドをのせてのばします。
②オーブントースターで2~3分焼き目がつくまで焼きます。
(焦げやすいので気をつけて下さい)



<メロンクラコット>

1枚あたり

エネルギー	36.5 kcal
たんぱく質	0.02 g
カリウム	1.1 mg
リン	4.02 mg
ナトリウム	1.02 mg

販売者:キューピー株式会社
製品名:メロンパン風トーストスプレッド

作り方:①クラコットに2g分のスプレッドをのせてのばします。
②オーブントースターで2~3分焼き目がつくまで焼きます。
(焦げやすいので気をつけて下さい)



<ラスク>

1枚あたり

エネルギー	60 kcal
たんぱく質	0.03 g
カリウム	1.7 mg
リン	4.5 mg
ナトリウム	1 mg

作り方:①クラコットに3g分の無塩バターをのせてのばします。
②グラニュー糖を3g振りおきます。
③オーブントースターで焼き目がつくまで焼きます。
(焼き上がりはとても熱くなっていますので気をつけて下さい)