

焼き酒粕

甘いものが貴重だった時代の『おやつ』です。
「昔は火鉢の上であぶってもらって…」と話もはずみずみします。



材料（作りやすい分量）

酒粕	1枚（100g）
砂糖	20g



* 黒砂糖でもおいしいです。

作り方

- ① フライパンにクッキングシートを敷き、板の酒粕をのせます。中火にかけ、裏に焼き色がつき表面がぷくぷくしてきたら裏返し、両面を焼く。
（上にもう1枚クッキングシートをかぶせ、下のクッキングシートごとひっくり返して取り出し、新しいシートを下にフライパンに戻し、上のシートを外す）
- ② 焼けた酒粕に砂糖をふりかけ半分に折る。
- ③ 適当な大きさに切る。

1/5枚分 エネルギー59kcal 食塩相当量0.0g