苦手な野菜が食べられる簡単おやつレシピ

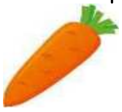
＊　野菜プリッツ　＊

《材　　料》　（約150本）

薄力粉	２００ｇ
ベーキングパウダー	小さじ1
人参	８０ｇ
パルメザンチーズ	小さじ4 1/2
オリーブオイル	大さじ３
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
水	大さじ３

《作　り　方》

①人参をすりおろす。
②ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、塩、砂糖、オリーブオイル、水、パルメザンチーズ、①の人参を混ぜる。
③ひとかたまりになったらボウルから出して、滑らかになるまで5分程度練る。
④台に打ち粉をして厚さ３mmに伸ばして、長さ１０ｃｍ、幅３mm程度に切り分ける。
⑤天板にクッキングシートを敷いて、④をくっつかないように並べ、１７０℃のオーブンで１０～１３分焼く。



人参が苦手な子でもおいしく食べられるおやつです。また、お酒のおつまみにしてもよいです。