

野菜を
食べよう



『野菜のプレッツェル』

レシピ提供: えがおの森保育園 いまづ
1人分: 75kcal 食塩相当量0.1g

野菜を食べよう



【材料(10人分)】

薄力粉 … 150g
にんじん … 70g
パセリ … 小さじ1/2
ベーキングパウダー … 4g
砂糖 … 小さじ2
塩 … 少々
油 … 大さじ1と2/3
水 … 35cc

ポイント

においが気になるにんじんですが、ペースト状にしているので子ども食べやすくなっています。

【少々・ひとつまみとは】



少々とは…
親指と人差し指の2本の
指先で軽くつまんだ量



ひとつまみとは…
親指、人差し指、中指の
3本の指先で軽くつまんだ量

【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて、暑さ2cmのいちよう切にして、10分程度蒸す。
- ② ①に竹串が通るくらい軟らかくなったらペースト状(裏ごしやミキサーなど)にする。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、砂糖・塩・パセリ・水を加えこねる。最後に油を入れ生地をまとめる。
- ⑤ 長方形(厚み0.5cm程度)にして、冷凍庫で30分寝かす。
- ⑥ 横0.5cm×縦5cmでスティック状に切る。(プレッツェル状に曲げててもよい)。オーブンを予熱しておく。
- ⑦ クッキングシートを敷いた鉄板に⑥を並べ、160℃ 10分程度焼く。

(焼けていなければ、様子見て追加で焼く。)

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。



【撮影協力】

えがおの森保育園 いまづ 川崎先生(写真左から2番目)
ミールケア 川村先生(写真右から2番目)
鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田北校区 錦織さん(写真左)
芳田さん(写真右)