



～親子でおやつクッキング～



野菜ホットケーキ



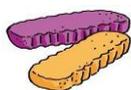
【材料】 4人分

小麦粉・・・・・・・・・・80g
 ベーキングパウダー・・・3g
 砂糖・・・・・・・・・・20～25
 サラダ油 A・・・・・・・・10g
 野菜生活・・・・・・・・・・100g
 サラダ油・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせザルでこす。
- ② ボールに砂糖・油(A)・ジュースを入れ泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②に①を加えさらに泡だて器で混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき③を流し込み弱火で焼く。
ぶつぶつと空気が上がって生の生地が少し残っているところが返し時です。
- ⑤ 両面を弱火できつね色になるまで焼く。

ちんすこう



【材料】 4人分

小麦粉・・・・・・・・・・88g
 サラダ油・・・・・・・・・・30g
 砂糖・・・・・・・・・・56g
 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

作り方

- ① 油・砂糖・塩を混ぜ合わせる。
- ② 小麦粉はザルでふるう。
- ③ ①に②を加えて混ぜ、全体が混ざったら1つにまとめる。
- ④ ③を必要な数、楕円にまるめる。
- ⑤ 鉄板にクッキングシート(または油)をひき④を並べる。
- ⑥ 170度に予熱したオーブンに⑤を入れ10分～15分焼く。
※崩れやすいため、完全に冷めるまで、触らない。



～困ったときの夕食の一品に～

人参しりしり

【材料】 4人分

卵・・・・・・・・・・60g
 人参・・・・・・・・・・80g
 サラダ油・・・・・・・・少々
 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

作り方

- ① 人参を薄く千切りにする。
- ② ①を炒めて、溶き卵を加え、ポロポロに炒め完全に火を通す。
- ③ ②に軽く塩をふり、味をととのえる。
※ごま油で炒めてもよい。

