

おすすめレシピ

◎子どもに食べさせたい料理

～野菜の味に馴染みましょう～

<野菜ポッキー> (こども一人当たりの分量)

薄力粉	15 g
人参	7 g
ほうれん草	3 g
有塩バター	4 g
(ビーガンバター)※	
食塩	0.1 g

※大豆由来のバター代替品です。乳アレルギーの場合も摂取可能です。



1. 薄力粉をふるいにかける。
2. ほうれん草をゆで、軽く絞る、細かく刻む。人参はみじん切りにする。
3. ボウルに①、②、バター(ビーガンバター)、塩を入れて混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。
4. まな板に打ち粉(分量外)をふり、3を麺棒で伸ばし、長さ10cm、幅1cmの大きさに切る。
5. 160℃に予熱したオーブンで20分くらい、パリッとするまで焼く。

☆ スティック状にすると食べやすく、楽しみながら野菜の味になじみます。