

★マナちゃんとおやつをつくろう!! 17★

✧ ユウくんのにんじんスティック ✧

にんじんと粉チーズがぴったり!サクサクおいしいスティックです。



お砂糖なしの
おかし

にんじんが嫌いでもたべれるお菓子です。



材 料 (4人分)

- 薄力粉 ————— 100g
- 粉チーズ ————— 大さじ 1
- にんじん ————— 50g
- 牛乳 ————— 大さじ 1 と 1/4
- サラダ油 ————— 大さじ 1

下準備

- にんじんは皮をむき、すりおろしておきます。
- 天板にクッキングシートを敷いておきます。
- オーブンは160℃に予熱しておきます。



作り方

- ① ボウルに薄力粉、粉チーズ、すりおろしたにんじんを入れ、合わせます。
- ② 牛乳、サラダ油を加え、へらで混ぜます。
- ③ ひとまとまりになったらボウルに入れ、ラップをかけて、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 台に薄力粉(分量外)をふり、麺棒で4mm厚さにのばします。
- ⑤ 細く切り、天板にのせ160℃のオーブンで15~20分焼きます。