

献立名 野菜クッキー

保育所(園)名 三葉保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
薄力粉	20g	200g	① 人参は皮をむき、フードプロセッサーにかける。パセリは刻む。 ② 材料を上から順にボールに入れていく。そのつど泡だて器でよく混ぜる。 ③ 全体が馴染んだら、手で粉気がなくなるまでこねていく。 (生地がまとまらなければ水を大さじ1~3くらいを足していく) ④ 生地をひとまとめにし、めん棒で約2~3mmの厚さにのばし、5cm長さで1cm幅くらいに切る。 ⑤ 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。 ⑥ あら熱がとれたら出来上がり。
片栗粉	5g	50g	
生パセリ	1g	10g	
人参	15g	150g	
粉チーズ	4g	40g	
サラダ油または オリーブオイル	4ml	40ml	

1人分 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウムmg	鉄mg	塩分 g
152	3.6	5.5	64	0.26	0.2

アピールポイント

- ・細長く切ると、ポッキー・プリッツみたいになり変化をつけられます。
- ・野菜や乳製品も使うので栄養がしっかりとれます。