

献立名            キャロットブリッツ保育所(園)名            加納岩保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
人参	12	200	① 人参はミキサーで細かくみじん切りにします。 ② バターを溶かします。 ③ 小麦粉をふるい、人参とバター以外を全て混ぜ合わせます。 ④ 人参とバターを加え、ひとまとまりにしたら伸ばして畳むを4~5回繰り返します。 ⑤ 伸ばした生地をたべやすい棒状にカットして鉄板に並べ170℃のオーブンで12~15分焼いて出来上がり。
小麦粉	5	100	
米粉	5	100	
片栗粉	10	100	
すりごま	2	60	
青のり	0.2	5	
バター	5	100	
塩	0.1	50	

1人分 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウムmg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
120.73	1.32	4.68	31.43	0.47	0.22	0.77

#### アピールポイント

棒状にカットすることで、つかみ食べも出来、小さな子どもも食べやすくしました。人参だけでなく、色々な野菜や粉チーズを入れるなどアレンジが可能です。野菜嫌いな子どももおやつだと食べやすいかと思います。乳製品がアレルギーの子はサラダ油で代用でき、卵アレルギーの子も食べられます。