

# 作ってみよう! 今日のおやつ



Yummy!  
♡♡



産直

1137 次:4月 回:2回 熊本県 大自然ファーム

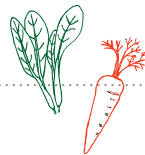
本田さんのフルーツ人参  
1袋(400g前後)

フルーツ人参は普段の料理にもご利用いただけますが、おすすめはスティックと100%の人参ジュースです。

本体 **198**円  
(税込 214円)

牛乳や卵を使っていないので、卵アレルギーや牛乳アレルギーの方にもおすすめです。

## 人参と小松菜のグリッシーニ



サクサク歯ごたえのよいスティック状のパン。  
手作りおやつにおすすめです。

材料  
(20個分)

1137 産直 本田さんのフルーツ人参 …… 25g  
168 産直 滋賀の小松菜 …… 25g  
小麦粉 …… 100g

A ベーキングパウダー …… 小さじ1/2  
砂糖 …… 小さじ1  
塩 …… ひとつまみ  
オリーブ油 …… 大さじ1

作り方

- 1 人参はすりおろす。小松菜はゆでて長さ2cm 位に切り、水気を絞ってごく細かいみじん切りにする。
- 2 Aは小麦粉とベーキングパウダーを合せてふるい、他の材料を加えてよく混ぜ合わせ、2等分する。
- 3 ③②の半量に①の人参と大さじ1の水を加えてよく練る。残りの生地も小松菜と大さじ1の水を加えて同様によく練る。

- 4 ラップを敷いたまな板に③をおき、それぞれめん棒でうすく伸ばす。幅5mmに切って各10本作る。手で転がしながら丸い棒状に整える。(ベタつく場合は、小麦粉少々を手につけながら作業する)
- 5 クッキングシートを敷いた天板に④を並べ、170℃に予熱したオーブンで20分焼く。(オーブンによって火力や時間を調整する)