



# おおぞら保育園

## 野菜プリッツ



### 材料 1人分

薄力粉	15g
人参	6g
パセリ	少々
ベーキングパウダー	0.4g
きび砂糖	0.4g
食塩	0.2g
オリーブオイル	2g
水	3g

### ★作り方

- ①人参を細かく刻む。
- ②ボールに材料を全て入れ、手で揉んでまとめる。  
(まとまりが悪い場合は水で調整する。)
- ③1つにまとめたら、冷蔵庫で30ぶんねかせる。
- ④綿棒で薄く広げる。
- ⑤食べやすい大きさにカットする。
- ⑥オーブンシートを敷いた天板に隙間を開けて並べて150度で20分～30ぶん焼く。

### ★ポイント

切った後にねじるのもおすすめです。  
カリカリなのでしっかり噛む練習にもなります。

