



やさいポッキー

1人分 44 kcal



今回はにんじんを使用します！

【材料】	6人分	【作り方】	1人分	44 kcal
	にんじん(約1/4本) 30g パセリのみじん切り 小さじ1 小麦粉 50g 塩 少々 バター 10g 打粉として小麦粉	にんじんはすりおろし、パセリはみじん切りにする。 バターは常温で溶かす。 ビニール袋に溶かしたバターと、ふるいにかけて小麦粉 塩を入れて混ぜ、粉っぽさがなくなったら、にんじん(汁 ごと)、パセリも加えてさらにこねる。 をビニールの上から麺棒でのばし、スティック状に 切り、オーブントースターでこんがり焼く。		
				にんじんのかわりに、ゴーヤー・カボチャなど季節の 野菜を使ってもおいしくできます！！