

人参フリッツ



<材料> 子ども4人分

A

小麦粉	30g
人参 (みじん切り)	大さじ1
塩	ひとつまみ
油	大さじ1/2
水	適量

(作り方)

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② 水を少量ずつ加え、耳たぶくらいの固さになるまで混ぜる。
- ③ めん棒で生地を薄く伸ばし、フリッツのように細く切る。
- ④ 170℃に熱したオーブンで15分焼く。