R6.9.30　軽井沢町教育委員会　児童係

ベジタ棒

【材料：約1人分】

• 小麦粉	20ｇ
• 水	適量
• 玉ねぎ	５ｇ
• 人参	５ｇ
• パセリ	0.1ｇ
• 粉チーズ	1.8ｇ
• 塩	0.2ｇ
• 油	適量
• ベーキングパウダー	0.5ｇ

手づかみ食べにおすすめのおやつだよ。前歯でかじりとって、噛む練習にもなるよ！

【作り方】

① 玉ねぎ、人参、パセリはフードプロセッサーにかける。
② ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、①の野菜、粉チーズ、塩を入れて、水を少しづつ加えながらひとまとめにする。
③ まな板に小麦粉（分量外）をひいて、②をめん棒で５mm位の厚さに伸ばす。１ｃｍ位の幅に細くカットする。
④ 160℃の油で色づくまで揚げる。
※フライパンに１ｃｍ位の油で揚げ焼きでも可。