



# 6月 おすすめレシピ

## ～ カリカリガレット ～

〈材料〉 子ども5人分程度

にんじん … 160g	小麦粉 … 16g
とろけるチーズ … 16g	食塩 … 0.5g
マヨネーズ … 24g	油 … 4g



1. にんじんは、細切りにし下茹でまたは電子レンジでやわらかくしておく。
2. ボウルに 1. チーズ、小麦粉を入れ混ぜる。
3. 2 にマヨネーズ、食塩を入れさらによく混ぜる。
4. 鍋に油を熱し、3 を薄く丸く広げ片面ずつ焼き、食べやすい大きさに切る。

