

NKまつえ上乃木保育園

おすすめレシピ

◎かりかりガレット(子ども1人分)



にんじん	40 g
とろけるチーズ	4 g
マヨドレ	4 g
小麦粉	6 g
食塩	0.1 g
油	1 g

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にノンエッグマヨネーズ、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く。

にんじんとチーズがよく合い
にんじんが苦手な子からも人気の
おやつです。

