

こどもと作れる！おやつレシピ°

野菜ポリッツ



【材料】（作りやすい分量）

好きな野菜	50g
薄力粉	50g
黒ごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
サラダ油	大さじ1



- ① 野菜は皮をおき、2-3cmの角切りにして、やわらかくなるまで茹でる。
- ② ①をすりこぎなどでよくつぶし、薄力粉、黒ごま、砂糖、塩、サラダ油を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②をめん棒で厚さ5mmくらいにのばし、5mm程度に切っていく。
- ④ 180度に余熱したオーブンで12分程度焼く。