



キッズフェスタ わくわくクッキング



親子クッキング



にんじんのガレット風

作り方



材料（2枚分）

にんじん・・・1/2本
にんにく・・・1かけ
コンソメ・・・小さじ1/2
ごま・・・大さじ2
ピザ用チーズ・・・40g
はだか麦粉・・・大さじ3
（小麦粉）
オリーブ油・・・小さじ1

- ① にんじんは、細めのせん切りにし、にんにくはすりおろしておく。
- ② ボウルに、にんじん、にんにく、コンソメ、ごま、ピザ用チーズ、はだか麦粉を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、②を流し入れる。中火で押し付けながら焼き、パチパチしてきたら裏返し、弱めの中火に落として焼く。



にんじんの代わりに
キャベツなど
好みの野菜で