



## にんじん・みかんを使った手作りおやつレシピ



### にんじんのパリパリビスケット

#### <作り方>



にんじん	50g
ホットケーキミックス	100g
粉チーズ	大さじ2
サラダ油	大さじ2

- ①オーブンを170℃に余熱しておく。
- ②にんじんはすりおろす。
- ③ボウルににんじん、ホットケーキミックス、粉チーズ、油を入れてよく混ぜ、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。
- ④平らな台にオーブン用シートを敷き、生地をできるだけ薄くのばし、型を使って生地を抜く。
- ⑤④を天板にのせ、170℃に熱したオーブンで20分ほど焼く。

※にんじんビスケット全量:662kcal

### にんじんパンケーキ(4人分) <作り方>

ホットケーキミックス	大さじ6
にんじんすりおろし	大さじ3
じゃがいもすりおろし	大さじ3
プレーンヨーグルト	大さじ3
粉チーズ	小さじ1

- ①じゃがいもとにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ②材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ホットプレートを熱し、直径4から5cmの大きさに生地をおとし入れる。
- ④表面がぷつぷつしてきたら返し、両面をきつね色に焼く。

### オレンジパフェ(4人分)

#### <作り方>



コーンフレーク	大さじ8
プレーンヨーグルト	200g
たんかん	1ヶ

- ①器にコーンフレークを大さじ1ずつを入れる。
- ②①にプレーンヨーグルトを50gずつ入れる。
- ③②にふたたびコーンフレークを大さじ1ずつと、たんかんは薄皮をむいて、食べやすい大きさに切ったものをのせる。

※甘いおやつや歯につきやすいおやつを食べたあとは、歯みがきをしましょう。

