



にんじんと塩糍のクラッカー



材料(天板 1枚ぶん)

- 薄力粉……………60グラム
- にんじん……………2センチくらい
- オリーブオイル…小さじ1
- 塩糍……………小さじ1と1/2

調理時間10分
あとは焼くだけ!

作り方

1. オーブンを170度に予熱しておく。
2. にんじんをすりおろす。
3. 材料をすべてボウルに入れて混ぜ、ひとまとめにする。
(図1)
4. 生地をオーブンシートの上でうす〜く伸ばす。
フォークで全体に穴を開けて、スケッパーや包丁などを使って、一口サイズに切れ目をつける。(図2)
5. 予熱しておいたオーブンで17分焼く。焼いた生地を触って柔らかいと感じたら追加で2分ほど焼く。
6. 焼き上がったら、天板の上でしっかり冷ます。
冷めたら、手で切れ目にそってパキパキ折る。(図3)

(図1) きれいなオレンジ色



うす〜くがバリバリ
(図2) になるポイント!



(図3) パキパキいい音♪



塩糍を小さじ1に減らすと、ジャムやチーズを乗せて食べたり、サラダにトッピングしたりとアレンジ出来ます。(減らした量だけ水を追加する)
腸内環境の改善など身体に良い塩糍と、お野菜をおやつに入れてみました。