

西燕保育園 おやつ時間

～ 千千ミ(乳・卵なし) ～



6月23日(金)、午後のおやつは野菜たっぷりの千千ミ。旬のニラをはじめ、小松菜、人参、玉ねぎを入れて生地をつくり、オーブンで焼き上げました。最後にごま油と醤油を合わせたたれを塗って表面を香ばしく仕上げました。



※卵、乳製品は含まれていません。

材料【10切分】

ニラ	40g
小松菜	40g
玉ねぎ	40g
人参	30g
豚ひき肉	50g
小麦粉	100g
片栗粉	40g
ベーキングパウダー	2g
塩	2g
豆乳	150g
なたね油	20g
ごま	3g
たれ	醤油 12g
	ごま油 10g

【作り方】

- ①小松菜を刻み、ニラを1cmに切る。
玉ねぎはスライス、人参は千切りにする。
- ②小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩を合わせて混ぜる。
- ③②に豆乳を加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ④③に①の切った野菜を加えて混ぜる。
- ⑤豚ひき肉を加えてさらに混ぜる。
- ⑥鉄板にシートを敷き、半量の油をひいて、生地を流し、
上に残りの油を塗って、ごまを振りかける。
- ⑦170℃のオーブンで20分間加熱する。
- ⑧食べやすく切った後、たれをさっと表面に塗り、完成。

家庭では手軽にフライパンで焼いても★

