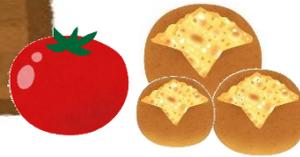


親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単おやつレシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！

ぱくぱくキッチン
の
レシピ紹介



ブラジルの家庭の味ともいわれるチーズのパンです。面倒な発酵も不要なので、パンほど時間はかかりません。是非お試しください。

材料:(24個位)

白玉粉	100g
トマト	80g
絹ごし豆腐	60g
粉チーズ	60g
サラダ油	小さじ2
ハム、コーン etc...	お好みで

★下準備

豆腐の水をきっておく。
トマトを湯むきして、種をとっておく。
ハムを細かく切っておく。
オーブンを170℃に温めておく。



①ジッパー付きポリ袋に白玉粉、粉チーズ、豆腐、トマトを入れて、粒がなくなるまでよく混ぜる。
耳たぶよりちょっとやわらかいくらいに。
おいしくな~れ♪とおまじないをかけながら、もみもみもみ…。

②①にサラダ油、ハム、コーンを加えて更に混ぜる。ひと塊になり、手にあまりつかなくなります。

③直径2cm位に丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べ170℃で15分焼く。

お好みで、ベーコン、チーズ、ウインナーなどを入れてみてもOK！親子で具材を考え、アレンジしてみましょう♪

トマトジュースや野菜ジュースを使用
すると簡単・手軽に作れます！



子どもたちが苦手な
人参やほうれん草でもアレンジ
してみましょう♪

