

さくさくクリスピー

	材料(幼児1人分)				
	ホットケーキミックス	13g			
いりごま	0.5g				
干しエビ	0.5g				
青のり粉	0.3g				
牛乳	小さじ 1				
油	小さじ 1				
粉チーズ	1g				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	98kcal	1.8g	5.6g	0.1g	69 mg



作り方

1. 材料を合わせて、耳たぶくらいの硬さになるようにこねる。
2. 5 mm位の厚さになるように伸ばし、1 cm幅のスティック状に切り、180°Cのオーブンで、8~10 分くらい焼く。
3. 熱いうちに粉チーズをふりかける。



コメント

- ・冷めるとサクサクの触感になり、干しエビも入って、かみかみレシピにぴったりです。