

セリのスティックパン



3歳以上
向き

One point

全粒粉を入れることで、独特の食感のパンになります。全粒粉には、食物繊維や鉄分、ビタミンB1などが豊富に含まれています。乳アレルギーがある場合は、牛乳を豆乳に変え、粉チーズを無しにすれば食べることができます。

1本あたりの栄養価

カロリー：46kcal 塩分：0.2g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

材料(15cm程度のサイズ 約11本分)

強力粉	40g	ベーキングパウダー	5g
全粒粉	40g	粉チーズ	5g
薄力粉	20g	オリーブオイル	大さじ1
セリ	5株	クレイジーソルト	少々
牛乳	50mL		

つくり方

1. セリは水洗いし、みじん切りにしておく。
2. 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるい、ボウルへ入れる。残りの全ての材料もボウルに加え、混ぜあわせ、ひとまとまりにする。
3. オーブンを190度にあたためておく。天板にクッキングシートをひき、成形したものを並べる。
4. オーブンで15分程度焼き、粗熱がとれれば出来上がり。

