

高校生じぶん“オ”発見プロジェクト（おやつレシピ部門）

フリガナ ナカソ ナナミ 応募者氏名：中祖 菜々美	
高校名：広島県立可部高等学校	学年：1年

フリガナ 応募料理名： にんじんのクラッカー	使用した野菜 にんじん
---------------------------	----------------

セールスポイント（工夫した点など）。

にんじんがキライな人は多いので使った。すりおろしてあるので食べやすい。キライな人でも大丈夫だと思う。層を作ることでサクサクになり美味しい。

材料	分量 g (2人分)	材料	分量 g (2人分)	作り方
○薄力粉 ○全粒粉 ○塩 ○いりごま 油 みりん にんじん （すりおろし）	50g 50g 小 1/2 大 1 大 2 小 1 50g			オープンを 170℃で予熱する。 にんじんをすりおろす。 ボウルに○の粉類を量り入れて、ホイッパーや手で混ぜる。 油を入れて手ですり混ぜる（サラサラになる）。 みりんとすりおろしたにんじんをまとめる。 カードで半分にして、乗せて畳む作業を 2～3回繰り返して層を作る。 オープンペーパーの上で 4mm厚さに麺棒でのばす。 カードで切り目を入れ、フォークで穴を開ける。 170℃で 25～30分焼く。 粗熱を取ったら手でポキポキ割る。 完成。

