

おやつ部門入賞 藤本 安利奈さん



ピーマンフリッツ



おやつ

【材料】2人分

- ・ピーマン 20g
- ・薄力粉 30g
- ・粉チーズ 30g
- ・油 10g
- ・塩こしょう 適量

【作り方】

- ① ピーマンをみじん切りにする。
- ② ボウルに小麦粉、粉チーズ、塩こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に①、油を加え手でこねる。
- ④ ポリ袋に入れて、めん棒などで2cmくらいの厚さに伸ばし、冷蔵庫で15分程度休ませる。
- ⑤ ④を棒状に切り分ける。
- ⑥ オーブントースターの天板にクッキングシートを敷き、⑤を並べ10分くらい焼いたら完成。

1人分：エネルギー175kcal、たんぱく質7.9g、脂質9.9g、カルシウム200mg、食物繊維0.6g、食塩0.8g



ピーマンフリッツ



【栄養士コメント】ほんのりピーマンの味が良いですね。
粉チーズを使うことでカルシウムも摂れるおやつになりました！