

手作りおやつ

「野菜クレープ」

ともだちこども園

地域のお友だちとプランター・畑で育てた小松菜とにんじんを米粉のホットケーキミックスにまぜ、緑とオレンジの2種類のクレープを作りました。

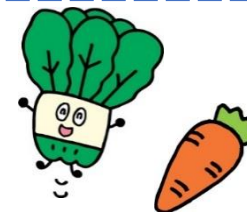
材料(二人分)
米粉ホットケーキミックス 80g
水 100g
にんじん 大さじ1
小松菜 大さじ1

畑の小松菜
収穫したよ



お母さんにとって～

どれにしようかな？



クッキングスタート！

米粉に小松菜まぜまぜ
にんじんもまぜまぜ
どんな色になるかな？



にんじんはすりおろし、小松菜は
茹でてきざんでます

おかあさんみてて！
びっくりかえすよ！！
べったん！



おかあさんといっしょに
そーとね！



もちもちしてて、
ほんのり甘くて美
味しかった。たべ
ごたえがあった。

彩りもきれいで栄
養も採れるので
家でも作ってみ
たい。



できあがり！！
コーンとシーチキンのせたり、
まいたり、おいしそう！

気持ちはあっても家で
はなかなか出来ないの
で親子で料理出来て良
かった。

野菜嫌いな子
ですが、少し食
べてくれ満足。

普段葉っぱ系の野菜を
食べてくれない娘も
パクパク。