



## ニンジンクラッカー

総カロリー:約1,614kcal

### ●材料(作りやすい量)

すりおろして、  
 軽く絞ったニンジン…… 100g  
 バター…………… 100g  
 薄力粉…………… 200g  
 卵黄…………… 1個分

### ●作り方

- ①すべての材料をよく混ぜ打ち粉をした台で1cmの厚さにのばし  
冷蔵庫で1時間生地を休ませる。
- ②①を更に2～3mmの厚みにのばしクッキー型でくりぬき  
170～180度の予熱したオーブンで20分ほどカリッとなるまで焼き上げる。

## ニンジンクリーム

総カロリー:約236kcal

### ●材料(作りやすい量)

すりおろしたニンジン…… 50g  
 クリームチーズ…………… 50g  
 ハチミツ…………… 大1

### ●作り方

- ①ニンジンは耐熱皿に広げラップをせずにレンジに3分かけて水分を飛ばす。
- ②①が熱いうちにクリームチーズとハチミツを混ぜてできあがり。



### ひとくちメモ

クラッカーにのせたり、はさ  
 んだりしていただきます。