

ごまフリッツ



<材料> 子ども 4 人分

A	小麦粉	大さじ 3
	黒ごま	大さじ 1
	塩	ひとつまみ
	油	大さじ 1 / 2
	水	適量

(作り方)

- ① Aを全て混ぜ合わせる。
- ② 水を少しずつ加えながら、生地をまとめる。
- ③ ②をめん棒で伸ばし、フリッツのように細く切れ目を入れる。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで5分程度焼く。
- ⑤ 焼きあがった④を切れ目にそって、手で折る。