



キャロットケーキ

秋
オススメ

エネルギー 221kcal 食物繊維 1.2g 塩分 0.1g 野菜量 20 (1人分栄養価)



作り方

- ① 小麦粉・B.Pを合わせてふるう。バターは溶かし、卵は溶いておく。人参はミキサーにかけペースト状にする。
- ② オーブンを180度に予熱する。
- ③ 卵・バター・砂糖を混ぜる。砂糖が溶けたら人参のペースト・生クリームを加え混ぜる。しっかりざざったら小麦粉を入れさっくり練らないように切り混ぜる。
- ④ ③を型に流し入れ、天板にのせ180度のオーブンで25分～30分程度焼く。真ん中に竹串を刺し、生地がついてこなければ完成。



材料 (4人分)

薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1強
卵	2個
バター	30g
砂糖	大さじ3
にんじん	80g
生クリーム	大さじ1
カップケーキ型	4個

アレンジ・ポイント



- ・ミキサーがない場合はすりおろしても作ることができます。
- ・にんじんの味はほとんど感じないため、野菜が苦手な子どものおやつにぜひ作ってみてください。

はすばじレシピ (蓮田市健康増進課)

[2024.3]