



作ってみてください



No.11 2018.5.24 味舌小給食室

キャロットケーキ

すりおろした人参をたっぷり使ったケーキです。子ども達にも人気で人参が苦手な子も食べられます。人参はビタミンAになるカロテンを多く含んでおり、免疫力を高めてくれて、風邪を予防してくれます。ぜひ、家でも作ってみてください。

キャロットケーキ



材料 (10人分)

人参・・・100g
 卵・・・80g (1と1/2個)
 なたね油・・・96g
 砂糖 (上白糖)・・・72g

A {
 ベーキングパウダー・・・1g
 重曹・・・4g
 小麦粉 (薄力粉)・・・130g
 塩・・・1g

作り方

- ① 人参はすりおろす。Aを合わせてふるっておく。
- ② 割りほぐした卵に砂糖、すりおろした人参、油を加えて混ぜる。
- ③ ②にAを加えさっくりと混ぜて生地を作る。



- ④ クッキングシートを敷いた型に流し入れ、表面を平らにし、台に打ちつけ空気を抜く。



- ⑤ オーブンで180℃、20分程度焼く。

※温度や時間は機器によって異なるので時間は調節してください。