

キャロットケーキ



【材料】 カップ3個分

人参	1本 (100g)
卵	1個
A { 砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
	(バター10gでもOK)
B { 薄力粉	1/2カップ (50g)
ベーキングパウダー	小さじ1/2
シナモン	3振りくらい

【作り方】

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②人参は皮をむいてすりおろす。
- ③ボウルに卵をときほぐし、Aも入れてよく混ぜる。
- ④③にBをふるいながら入れて①も入れ、混ぜる。
全体が混ざればOK。混ぜすぎると膨らみにくくなります。
- ⑤④をカップに入れ、予熱したオーブンで20分程焼き、竹串などをさして、中までしっかり加熱できているれば出来上がり。

ひとこと

人参を丸ごと1本使ったケーキです。シナモンを入れると人参のにおいが軽減され、人参が苦手な方も食べやすいと思います。

(カップ1個分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
152	3.8	34	18.6	1.4	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

