

デザート

【人参ケーキ】

使用野菜量 <1人分> 15g

<材料>4人分

- ・人参 60g (小1/2本)
- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・卵 50g (1個)
- ・三温糖(砂糖) 大さじ3
- ・牛乳 大さじ1
- ・バター 50g



<作り方>

- 1 人参はすりおろす。
- 2 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるう。
- 3 ボールに溶き卵・三温糖・牛乳・とかしバターを入れて混ぜる。
- 4 3に1を入れて混ぜる。
- 5 4に2をさっくり混ぜアルミカップに入れ、オーブン180 で15分焼く。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
236kcal	3.8g	11.5g	27.8g	0.4g	カロテン195μg

コメント

できあがり写真

- ・人参嫌いな子ども達も美味しいと好評です。
- ・蒸してもおいしいです。
- ・人参はカロテンの宝庫。カロテンは体の免疫力を高める働きがあり、風邪の予防やアレルギー体質の改善、がんにかかるのを防ぐ効果があるとされています。

作成者の所属

東久留米市

