



子育て応援企業
レシピ

親子でつくろうキャロットケーキ

甘いだけでなく、野菜を使ったヘルシーなおやつを親子で手作りしてみませんか？

にんじん・きび砂糖を使った、やさしい味わいのキャロットケーキ。

特別な道具は使わずに、「手でこねて焼くだけ」の簡単なケーキです。

ママと一緒に作ったおやつは、おいしさも倍増。一緒に作る楽しい時間も心の栄養になりますね。

材料（マフィン型 6個分）	レモン汁…小さじ1
無塩バター…40g	薄力粉…75g
きび砂糖…60g	ベーキングパウダー…小さじ1
卵…1個	シナモンパウダー…小さじ1/6
にんじん(小)…1/2本	くるみ…25g

〈下準備〉

- ・無塩バターは柔らかくしておく ・卵は室温に戻しておく
- ・にんじんはおろし金ですりおろし、レモン汁をふりかける
- ・薄力粉・ベーキングパウダー・シナモンパウダーは、あわせてふるっておく
- ・くるみは空焼きして刻んでおく ・オーブンを180℃に予熱しておく

〈作り方〉

- 1 ボウルに無塩バター、きび砂糖、卵、にんじんのすりおろし、あわせてふるった粉類、クルミの順に入れ、そのつど、手でよく混ぜ合わせる。
- 2 全体がしっかり混ざったら、マフィン型にスプーンで生地を入れる。
- 3 オーブンで約20分焼く。（竹串をさして、生地がついてこなければ出来上がり）

レシピ提供：mix&mix 田口直美