



今月の
レシピ

キャロットケーキ

調理のポイント

お菓子にすることで、人参が苦手な方にも楽しんでいただけるように考えました。シナモンを効かせた大人なカップケーキです。

食物栄養学科2年 市橋美央さん
岩城紗英さん、佐々木菜摘さん、
澤口美紅さん



●エネルギー 220kcal ●塩分0.4g ●調理時間 40分

材料(2個分)

人参60g	レーズン10g
卵2/3個	くるみ10g
砂糖大5	クリームチーズ25g
サラダ油大2と1/2	砂糖小2
薄力粉45g	レモン汁小1/2弱
ベーキングパウダー2.5g	※カップケーキの型2つ
シナモン2g		

作り方

- ①オーブンを180℃に予熱。人参はすりおろし、くるみ・レーズンは刻んでおく(※くるみの半分は飾り用にとっておく)。
- ②薄力粉、ベーキングパウダー、シナモンを合わせてふるいにかける。
- ③卵に砂糖を混ぜ合わせ、サラダ油を加えてもったりするまで混ぜる。
- ④③にすりおろした人参とくるみとレーズンを加えて混ぜ、そこに②を加えて切るようにさっくり混ぜる。
- ⑤④をカップケーキの型に流し入れ、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑥常温で柔らかくしたクリームチーズ、砂糖、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ⑦カップケーキは焼いたら取り出し、冷ます。
- ⑧冷めた⑦の上に⑥をかけ、飾り用に分けておいたくるみを飾る。