



にんじんケーキ

～色鮮やかなお野菜デザート～



<給食で提供されたメニュー>

- チキンライス
- キャベツスープ
- にんじんケーキ
- 牛乳

エネルギー 174 kcal (1人分) 食塩相当量 0.3 g (1人分)

材料(カップ4個分)

薄力粉	3/4 カップ(80g)
ベーキングパウダー	小さじ1(4g)
卵	1個
バター	大さじ1弱(10g)
にんじん	中1/2本(60g)
オレンジジュース	大さじ1
牛乳	大さじ1
砂糖	大さじ3
くるみ(お好みで)	16g

作り方

- 【1】薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- 【2】卵をときほぐし、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- 【3】溶かしバター、牛乳、オレンジジュース、すりおろしたにんじんを加えてよく混ぜる。
- 【4】【1】の粉と上に飾る以外のくるみを砕いて加え、さっくりと混ぜる。
- 【5】カップに注ぎ入れて、くるみを飾り、190度に予熱したオーブンで10～15分程度焼く。