



優しい甘さ! にんじんパウンドケーキ

【材料】（4人分）
（6.5×17.5×4.5cm パウンドケーキ型 1台分）
〈1人分 263kcal 塩分0.2g〉

- にんじん …………… 100g
- 卵 …………… 50g（1個）
- 無調整豆乳 …………… 50ml
- 薄力粉 …………… 120g
- ベーキングパウダー …………… 4g
- 砂糖 …………… 70g
- サラダ油 …………… 25g
- バニラエッセンス …………… 5滴

恋する野菜

90

作り方

- 1 型にクッキングシートを敷く。
- 2 にんじんをおろし器でおろす。
- 3 オーブンを180℃に温めておく。
- 4 ボウルに卵と砂糖を入れ、サラダ油を少しずつ入れながらハンドミキサーでよくかき混ぜる。
- 5 4に無調整豆乳と2を入れ、さらによくかき混ぜる。
- 6 5に薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、ヘラで全体を混ぜる。
- 7 よく混ぜたらバニラエッセンスを加え、ヘラで切るように混ぜる。
- 8 1に7を流し入れ、全体をならす。
- 9 竹串を刺して生の生地が付かなくなるまで、オーブンで40分ほど焼く。
- 10 粗熱が取れたら型から外し、好みの大きさに切り分け、盛り付けてでき上がり。

Carrot



学生



尚綱大学 生活科学部 4年

よしだ さいか
吉田 彩華さん

にんじんをすりおろすことで、野菜が苦手な人もおいしく食べられるケーキです。おやつにもぴったりなのでぜひ作ってみてください！

土壌を調べ、適正な量の有機質肥料を使い、おいしいにんじんを作っています。作り始めて35年。これからも長く農業を続けたいと思っています。にんじんは煮たり焼いたりどの料理にも使え、彩りにもなるのが最大の魅力です。



にんじん農家
まつむら きよと やすえ
松村 聖人さん、靖恵さん
（上津久礼）

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。（尚綱大学生生活科学部）