Ħ



優しい甘さん

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	100 g
• 卵 ····· 50 g	(1個)
●無調整豆乳	50ml
● 薄力粉	120 g
●ベーキングパウダー	··· 4 g
●砂糖······	
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25 g
・バーニエットンフ	口 2本

00

carrot

作り方

●母に有力が、ベーキングパウダーをふりに満力粉、ベーキングパウダーをふくかき混ぜる。 くかき混ぜる。 くかき混ぜる。 くかき混ぜる。 くかき混ぜる。 くかき混ぜる。 くかき混ぜる。 とりに薄力粉、ベーキングパウダーをふくかき混ぜる。

> 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!

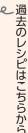


尚絅大学 生活科学部4年 よしだ さいか **吉田 彩華**さん

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 きょと やすえ **松村 聖人**さん、**靖恵**さん (上津久礼)







「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。(尚絅大学生活科学部)