

## 恋する野菜

102

優しい甘さ

### キャロットケーキ

【材料】（マフィンカップ8個分）  
〈1個分 351kcal 塩分0.4g〉

- にんじん ..... 1本
- ホットケーキミックス ..... 200g
- 卵 ..... 2個
- 砂糖 ..... 大さじ6
- サラダ油 ..... 100cc
- クルミ ..... 20g
- レーズン ..... 40g
- シナモン ..... 大さじ1
- オールスパイス ..... 小さじ1
- クリームチーズ ..... 100g
- 無塩バター ..... 20g
- レモン汁 ..... 小さじ1
- 粉糖 ..... 40g

#### 作り方

- 1 にんじんは皮をむき、すりおろす。
- 2 ボウルに卵、砂糖、サラダ油を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。さらに①、クルミ、レーズン、シナモン、オールスパイスを入れて混ぜる。
- 3 マフィンカップに②を入れ、180度に温めたオーブンで30分間焼く。
- 4 クリームチーズと無塩バターを常温に戻す。
- 5 ボウルに④の無塩バターを入れてなめらかになるまで混ぜたら、クリームチーズを加え、再度なめらかになるまで混ぜる。
- 6 ⑤にレモン汁を加えて混ぜたら、粉糖を2回に分けて加え混ぜる。
- 7 ③の粗熱が取れたら、⑥を上飾り完成。

Carrot



学生



尚綱大学 生活科学部 4年  
いちばら なぎさ  
市原 凪紗さん(右)  
たけや さり  
竹屋 咲里さん(左)

にんじんにはビタミンA、ビタミンC、カリウム、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。今回のケーキは、菊陽のおいしいにんじんをすりおろし、生地の中にクルミやレーズンを入れて食感を楽しめるように工夫しました。

秋冬にんじんの栽培は、近年の異常気象により、今までのやり方では上手くいかないこともあり、試行錯誤の日々です。町には多くのにんじん農家がいるので、情報交換をして、自分のやり方を編み出していくところに面白さを感じています。



にんじん農家  
さとう たくや  
佐藤 拓也さん(南方)

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)