

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粗熱が取れたら、⑥を上に飾り完成。



学生



尚絅大学 生活科学部4年

いちはら 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ます。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)



過去のレシピを見るから

農家



「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)