

使い切りレシピ

メニュー名	皮ごとニンジンケーキ
調理のポイント	皮ごとニンジンをすりおろすため食材を使い切ることができ、食品ロスを減らす
	ことができます。にんじんは生地に混ぜ合わせることで、独特の匂いや味が抑え
	られ食べやすくなります。

【材料】

食材	分量 (2人分)
にんじん	2/3本 (100g)
ホットケーキミックス粉	80g
卵	1個 (50g)
牛乳	(A) 大さじ2 (30g)
砂糖	大さじ2 (18g)
サラダ油	大さじ2 (24g)

【作り方】

	オーブンを180℃に予熱しておく。
①	にんじんは皮ごとすりおろす。
②	ボウルに(A)を入れ混ぜ合わせる。
③	①のにんじんを加えて混ぜ、生地を作る。
④	アルミカップ4～6個に生地を分けて入れる。
⑤	予熱しておいたオーブンで約15～17分焼く。(竹串を刺して生地がつかなければでき上がり)

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	342	kcal
たんぱく質	:	5.0	g
脂質	:	18.1	g
食塩相当量	:	0.5	g