



手作りスイーツ



高知県栄養士会

＊ ＊フライパンキャロットケーキ＊ ＊

【材料】 (24cmフライパン1枚分)

人参 1本 (200g程度)
 ホットケーキミックス200g
 粉末アーモンド 30g
 卵 2個
 砂糖 50g
 塩 ひとつまみ
 牛乳 150ml
 白ごま油 大さじ3
 飾り人参は分量外

(少量の砂糖と水で煮る)

【栄養量 1/12枚 (1切分)】

エネルギー	145kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	6.3g
炭水化物	18.9g
食塩相当量	0.3g

【作り方】

- ①人参は細めの千切りか、すりおろしにする。
- ②ホットケーキミックス、粉末アーモンドを混ぜ合わせ、ふるっておく。
- ③ボールに卵・牛乳・砂糖・塩を入れ、泡だて器でよくかき混ぜる。
- ④③に②の粉と①の人参を入れ、粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜる。
- ⑤④に白ごま油を加え、むらなく混ぜる。
- ⑥⑤の生地をフライパンに流し入れ、表面を平らにならしフタをぴったりとして弱火で蒸し焼きにする。真ん中に竹串をさしてみ、何もついてこなければ出来上がり。



人参に含まれる
 カロテンは体の免疫力を
 高める働きがあると言われて
 います。

また、皮膚や粘膜を正常に
 保ち、鼻や喉の粘膜を強化する
 事で細菌感染を防ぐのにも効果
 的です。

人参のほのかな甘みを感じる
 ケーキです。

フライパンでお手軽に
 作れます。

