

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



VOL.164

キャロット蒸しケーキ

1個分の栄養価 エネルギー140kcal、食塩相当量0.2g



材料(8個分)

ニンジン	80g
卵	1個
砂糖	50g
牛乳	100ml
サラダ油	大さじ2
ホットケーキミックス	150g

ニンジンにはβ-カロテン含有量が多いのが特長です。体内でビタミンAに変換されるため、皮膚や粘膜、目の健康維持に役立ちます。食物繊維も豊富なので、便秘解消効果も期待できます。

作り方

- ①ニンジンは皮をむき、すりおろしておく。
- ②蒸し器に水を入れ沸かしておく。
- ③紙カップをココットやアルミカップなどの耐熱容器にセットしておく。
- ④ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜ、牛乳、サラダ油を加えてさらに混ぜる。
- ⑤④にホットケーキミックスをふるい入れ、①を加えてさらに混ぜる。
- ⑥⑤の生地を紙カップの6～7分目位まで入れる。
- ⑦蒸し器のお湯が沸いたら、⑥を蒸し器に乗せて、弱火で15～20分程蒸し上げる。
- ⑧竹串を刺し、生地が付いてこなければ完成。

閩旭市保健推進員協議会 (☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)