



意外な組み合わせで栄養満点！

切り干し大根のキャロットケーキ

【材料】 6個分

※直径5~6cmのマフィン型の場合

にんじん	1本(200g)
切り干し大根(乾)	10g
くるみ(無塩・素焼き)	40g
レーズン	35g
サラダ油	60g


A	薄力粉	120g
	グラニュー糖	60g
	シナモンパウダー	6g
	ベーキングパウダー	5g

B	水切りヨーグルト(無糖)	400g
	グラニュー糖	10g
	レモン汁	5g

このレシピのポイント

イギリス発祥と言われるキャロットケーキ。フロスティングと呼ばれるクリームには水切りヨーグルトを使用していて、ヘルシー&さっぱりスイーツです。

にんじんに含まれるビタミンAは、油と一緒にとることで効率よく体に取り込むことができます。油は、味に癖が出ないよう無味のものを選びましょう。

 調理時間 **30分** 食塩相当量 0.2g カロリー 304kcal
※焼成時間は除く

栄養価 (1個あたり)

たんぱく質	4.5g	食物繊維	2.4g
脂質	15.3g	カルシウム	105.9mg
炭水化物	39g	n-3系脂肪酸	1.29g

【作り方】

- ①オーブンを180°Cに予熱する。
- ②切り干し大根は10分ほど水で戻したのち、水を絞ってからみじん切りにする。にんじんは皮をむいてすりおろす。くろみは手で好みの大きさに割る。
- ③Aをあわせてふるったボウルに、②とレーズン、サラダ油を加え、ゴムベラで均一になるまで混ぜる。
- ④③の生地をマフィン型に6等分して入れ、オーブンで30分程度焼く。竹串などを刺し、抜き出したときに何もついてこないことを確認する。
- ⑤Bをあわせて均一になるまで混ぜ、粗熱をとった④にのせて完成。

しげ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科