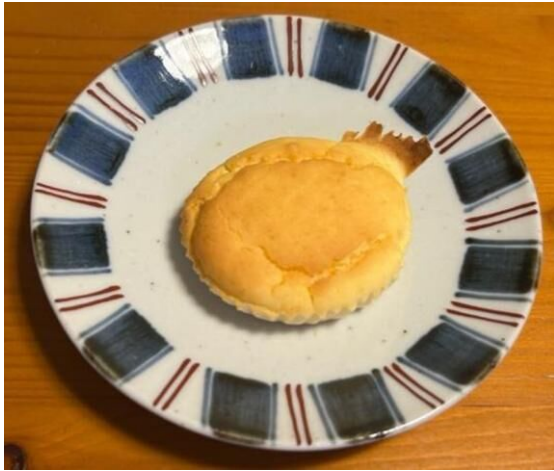


にんじんとしモンのカップケーキ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:107kcal
- ・たんぱく質:1.3g
- ・脂質:3.3g
- ・炭水化物:17.8g
- ・食塩相当量:0.2g

野菜量
80g

食品名	分量(4人分)	作り方
A にんじん	1/2 本	*オーブンは180度に予熱する。 *型は直径4cm×高さ2cmの丸形を使用 ① にんじんをすりおろす。 ② ボウルにAを入れて泡だて器でよく混ぜる。Bを加え、泡だて器でよく混ぜ合わせる。 ③ ②に①を汁ごとすべて加え、ゴムベラで混ぜる。 ④ 油を加えてゴムベラでさらに混ぜたら型に入れる。 ⑤ 予熱したオーブンで20分焼く。
米粉	60g	
砂糖	大さじ2	
ベーキングパウダー	大さじ1/3	
B 豆乳	60ml	
レモン汁	大さじ1	
油	大さじ1	

☆ポイント☆

デザートでも野菜を摂取することができます。
米粉のもちもちとした食感を楽しんでください♪



◆協力:岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会