



■□■8月のおすすめ献立■□■

## にんじんカップケーキ



3歳未満児おやつ

### のみもの

3時には、おやつとともに、水分やカルシウム補給のため、スキムミルクや豆乳などを提供しています。

### おやつ

## にんじんカップケーキ

にんじんが苦手な子でも、食べやすい仕上がりのケーキです。保育所では今回、レーズンを加えて提供しました。

食欲をそそるバターの香りと、しっとりとした食感で、とっても美味しい！と大好評のおやつです。

写真・コメント提供 南庄保育所

## レシピの紹介 \* にんじんカップケーキ

### ● 材料 ●

食品名	3歳児 1名分	アルミカップ 5個分
鶏卵	7g	35g (M玉4/5個)
〔小麦粉 (薄力粉)	18g	90g (大さじ10)
〔ベーキングパウダー	0.5g	2.5g (小さじ1/2強)
〔スキムミルク	2.4g	12g (大さじ2)
〔水 (湯)	3.6g	18g (大さじ1と1/5)
にんじん	14g	70g (中1/2本)
砂糖	7g	35g (大さじ4)
バター	10g	50g (大さじ4弱)

★お好みでレーズンを加えても美味しいです！  
レーズンはアルミカップ1個につき約3gが目安です。

### ● つくり方 ●

- ① バターと砂糖をクリーム状になるまでよく練る。
- ② ①に割りほぐした鶏卵を加え、混ぜる。
- ③ すりおろしたにんじんを加えて混ぜ、ふるった粉類、スキム液を加えて、さっくりと混ぜる。
- ④ アルミカップに入れ、180℃位のオーブンで15～20分位焼く。

### ● 下処理 ●

- ・鶏卵…割りほぐす
- ・にんじん…皮をむき、すりおろす  
(またはフードプロセッサーにかける)
- ・小麦粉 } 合わせて
- ・ベーキングパウダー } ふるう
- ・スキムミルク…ぬるま湯で溶かす
- ・バター…室温に戻しておく

### ● 調理のポイント ●

- ・バターと砂糖をクリーム状になるまでよく練ることがポイントです。
- ・バターは溶かしてしまわずに、室温で柔らかくしてから、砂糖と混ぜ合わせましょう。

