

デザート

# かぼちゃとにんじんのケーキ

～レンジでできる、野菜の甘みを生かしたケーキ～



1個分の栄養価 エネルギー 94kcal たんぱく質 2.1g 食塩相当量 0.2g

## 材料(カップ型 9号×6個分)

|            |             |
|------------|-------------|
| かぼちゃ       | 1/8 個 (80g) |
| にんじん       | 1/2 本 (80g) |
| 牛乳         | 80ml        |
| ホットケーキミックス | 100g        |
| 砂糖         | 小さじ 2       |

## 作り方

- 【1】かぼちゃとにんじんを電子レンジ 600Wで2分程度やわらかくなるまで一緒に加熱する。
- 【2】半量分のかぼちゃを5mm角に切る。
- 【3】残りのかぼちゃをつぶし、にんじんをすりおろす。
- 【4】ボウルに【3】と牛乳を加えて混ぜる。
- 【5】ホットケーキミックスを加え、混ぜる。
- 【6】カップに【5】を流し入れ、その上に残りのかぼちゃをのせる。
- 【7】電子レンジで600W1分半～2分くらい加熱する。※しっかりと火を通す。つまようじや竹串で真ん中を刺して、生地が付かなければ完成。



## お手伝いポイント

- ・ボウルに材料を入れて、混ぜる
- ・生地をカップに入れる