

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

今回の食材は…

にんじん です！



にんじんのケーキ



「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

材料(パウンドケーキ型1本分)

ホットケーキミックス・・・200g
にんじん・・・・・・・・・・1本
バター・・・・・・・・・・30g
砂糖・・・・・・・・大さじ2(18g)
卵・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・100ml

作り方

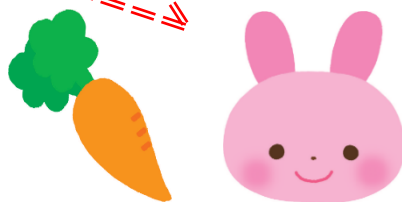
- ① にんじんは小さく切り、フードプロセッサーで細かくする。(すりおろしてもよい。)
- ② オーブンを180℃にあたためておく。
- ③ ボウルにバターを入れ、電子レンジで30秒加熱する。
- ④ ③に砂糖、卵を入れよく混ぜ、さらに牛乳、ホットケーキミックスを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①を入れて混ぜたら、型に流し入れる。
- ⑥ オーブンで25分ほど焼き、竹串をさしてみ、何もついてこなかったら、できあがり！



【1切れ(1/10本)あたりの栄養価】

エネルギー	126kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	4.2g
食塩相当量	0.3g

にんじんの色で華やかな
ケーキに焼きあがります！



今回使用した

にんじん
は・・・

福山市内産

