

人参コーン蒸しケーキの 作り方



材 料

(こども園のおやつ 12切分程度)

人参	80 g	(中 3/5本)
クリームコーン缶	60 g	(大さじ 4)
たまご	2個	
砂糖	60 g	(大さじ 7弱)
マーガリン	35 g	(大さじ 3)
小麦粉	95 g	(大さじ 10~11)
ベーキングパウダー	7 g	(小さじ 2弱)

作 り 方

- ① 人参はゆで、フードプロセッサーでペースト状にする。
※フードプロセッサーがない場合は、すりおろし鍋で加熱する。
- ② ボールに卵を割り入れほぐし、砂糖を混ぜる。
- ③ ②に人参、溶かしたマーガリン、クリームコーン缶を混ぜる。
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、③に加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ カップまたはバットに流し入れる。
- ⑥ 蒸気の上った蒸し器で10~15分蒸す。
竹串をさして生地がつかなければ、出来上がり

にんじんの栄養価として特出しているのがβ-カロテンです。

β-カロテンには活性酸素の働きを抑制する作用があり、細胞の酸化を抑えることで、老化の防止や美肌効果が期待できます。また必要な分だけ体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜正常に保ち、ウイルスの侵入に対して免疫力を高める効果があります。