



# 作ってみませんか？

## にんじんケーキ

当院の  
3時のおやつ

ビタミン・  
食物繊維が  
とれる



【材料】 1人1個で4人分

・人参	100g	・しょうが	1かけ	} A
・卵	1個	・全粒粉	100g	
・はちみつ	30g	・ベーキングパウダー	小さじ1	
・オリーブオイル	20g	・シモンパウダー	小さじ1/2	
・塩	1つまみ	・レーズン	25g	

【作り方】

- ① オーブンを180℃に温めておく。人参としょうがはすりおろす。Aの粉類を合わせて目の細かいザルでふるっておく。型（パウンド型：100均あり）にオーブンシートを敷いておく。
- ② ボウルに卵、はちみつ、オリーブオイル、塩を入れてなめらかになるまで混ぜ合わせたら、人参としょうが、レーズンを加えて混ぜる。
- ③ ②にふるったAの粉類を加え、ヘラで粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜ、合わせる。
- ④ 型に平らに流しトントンと数回台の上で落として空気を抜く。
- ⑤ オーブンに入れて、約40分焼く（火加減はみてください）。4等分にする。食べやすくすれば8等分に切る。

※ 給食ではスパイスを加減していますが、シナモンの他にナツメグやカルダモン等違うスパイスを加えると香り高く、ぐっと大人の味に☆1日置くと、味が安定して美味しくなりますよ

【1個分栄養価】 エネルギー：204kcal たんぱく質：5.1g  
脂質：7.0g 単糖当量：27.5g βカロテン：1,735μg  
鉄分：1.3mg 食物繊維：3.8g 食塩相当量：0.3g

ご出産、お疲れさまでした。産後は疲労感を感じたり、ほっとしたいという時間があると思います。疲労回復に役立つビタミン・ミネラル、食物繊維をとり、そして、質の良い母乳には、脂肪分、糖분을減らし、しっかり食べるということが重要です。このおやつは厨房からそのメッセージを込めて作りました。からだにやさしいおやつです。お子さんが幼児になられたら、シナモン無しでの手作りおやつにもどうぞ。

