

KUMAMOTO

菊池

KIKUCHI

ニンジンのスクエアケーキ 古田 朱実



材料(23cm角型)

卵 ……………4個
 砂糖 ……………150g
 サラダ油 ……………90g
 ベーキングパウダー …小さじ2強
 小麦粉(薄力粉) ……………200g
 シナモン ……………小さじ1
 人参 ……………200~250g
 レーズン(好みで) ……………50g

作り方

- 角型にはオープンペーパーを敷いておく。
 ○ニンジンは皮ごと千切り用のスライサー(または包丁)で細い千切りにする。
 ○レーズンは、サッと湯につけ柔らかくしておく。
- ①ボウルに卵をほぐし、砂糖を加え泡立て器で混ぜる。混ぜたらサラダ油を加え混ぜる。さらに薄力粉・ベーキングパウダー・シナモンをふるい入れ、泡立て器でサッと混ぜる。
 - ② ①に人参・レーズンを加え、ゴムべらで合わせる。
 型に流し180℃に温めておいたオープンで約25~30分焼く(焼き上がりは竹串を刺して確かめる)。
 - ③焼き上がったら、上にアルミホイルを被せ、冷めるまで置く。冷めてから切り分ける。
 ※焼く時に上にスライスアーモンドをふって焼いてもよい。
 ※甘さ(砂糖の量)は人参の甘味で加減する。
 ※型は空缶を利用するとよい。

料理にまつわる話

- 菊陽町は有数の人参の産地です。人参をたくさん使い簡単にできるケーキを作ってみました。

まめ知識

人参に多く含まれるカロテンは生で食べるより油と一緒に調理の方が吸収率がよくなります。