



くるみとレーズンの

キャロット

パウンドケーキ

調理時間
25分

1切分(レシピ1/8量で) *カロリー: 161kcal *食塩相当量: 0.2g
*焼く時間を除く

材料(18cm×9cm×6cmのパウンドケーキ型1台分)

産直 にんじん(すりおろす) …………… 中1本(150g)	薄力粉…………… 110g
たまご…………… 2個	② ベーキングパウダー…小さじ1
① 砂糖…………… 60g	レーズン…………… 20g
オリーブ油…………… 大さじ2	③ くるみ(乾煎りして粗く刻む) …………… 20g
	粉糖(お好みで)…………… 適宜

POINT

にんじんは、水っぽくなるのを防ぐためフードプロセッサーではなく、おろし器ですりおろしてください。

1. ①をボウルに入れて混ぜ、オリーブ油を少しずつ入れて都度混ぜる。
2. にんじんも加えて混ぜ合わせたら、②をふるい入れてさらに混ぜる。
3. 最後に③を入れて混ぜ合わせ、オーブン用シートを敷き込んだパウンド型に流し入れる。
4. 180度に予熱しておいたオーブンで35分程焼き、型から外してケーキクーラーなどにのせて冷まし、お好みで粉糖をふる。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2~3で詳しく
ご紹介しています



産直
にんじん

やみつぎ

ベイクドキャロット

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 148kcal *食塩相当量: 0.3g

材料(2人分)

産直 にんじん …………… 中2本(300g)	塩、こしょう…………… 各適量
① にんにく(包丁で潰す)…1片	バター…………… 10g
② オリーブ油…………… 大さじ1	イタリアンパセリ…………… 適量

POINT

にんじんをじっくり焼くことで甘味とうま味を引き出します。

お好みで、ハーブソルトや粉チーズをかけてもおいしくお召し上がりいただけます。

1. にんじんは皮つきのままヘタを切り落として長さを半分になり、ヘタ側は縦半分にしてさらに縦に3等分に、下側は縦4等分に切る。
2. フライパンに①を入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらにんにくを取り出し、1の断面を下にして入れる。
3. 塩、こしょうをして両面それぞれ中火で3~4分程度じっくり焼き、時々転がしながら弱火で10分ほどふたをして焼く。
4. 仕上げにバターを絡めたら火を止め、器に盛ってイタリアンパセリを飾る。

