

キャロット蒸しケーキ



- 材料 << 8 個分 >>
- ・薄力粉…150g
 - ・砂糖…50g
 - ・ベーキングパウダー…小さじ2
 - ・卵…2個
 - ・牛乳…90g
 - ・バター…20g
 - ・にんじん…100g

栄養価 << 1 個分 >>	
エネルギー	138kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.7g
炭水化物	22.1g
食塩相当量	0.3g

日本食品標準成分表2020
年版（八訂）

作り方

- ① ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② にんじんはすりおろす。バターは室温に戻し柔らかくなるまでスプーンで練る。
- ③ 卵をボウルに入れて軽くほぐす。砂糖を加え泡だて器で混ぜる。さらに牛乳を加える。
- ④ ふるっておいた①を加えて軽く混ぜる。
- ⑤ バターとにんじんを加えて混ぜる。カップに入れる。
- ⑥ 鍋に水を2cmほど入れる。強火で沸騰したら中火にし10分蒸す。
- ⑦ 竹串でさして確認する。