



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 33

第2期 とよあけ健康21計画

## にんじんとかぼちゃのケーキ

野菜1人  
75g



### ★材料(2人分)★

A	バター	35g
A	砂糖	40g
B	卵	1個
B	牛乳	25cc
C	にんじん	1/2本
C	かぼちゃ	1/16個
D	ホットケーキミックス	100g
D	シナモン	適量

### ★作り方★

- ①にんじんはすりおろし、かぼちゃは電子レンジで柔らかくしてつぶしておく。
- ②A→B→C→Dの順で混ぜ合わせる。
- ③②を炊飯器(お釜)に入れて、炊飯器のスイッチオン!
- ④竹串をさして何もついてこなければ完成。  
ついてきたらもう一度スイッチオン!

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】