

にんじんとアーモンドのカップケーキ

材料（アルミカップ8個分）

小麦粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1（4g）
にんじん 70g
卵 1個
きび砂糖 60g
サラダ油 50ml（40g）
アーモンド（ホール） 8粒（10g）

アルミカップ 8個
（上面直径6cm・底直径3cm・高さ3cm）

作り方

- ①オーブンを170℃に予熱しておく。
- ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③にんじんはピーラーで薄く切ってから細い千切りにする。（あれば、スライサーを使う）
- ④卵を割りほぐす。
- ⑤ボウルに、きび砂糖とサラダ油を入れ泡だて器でよく混ぜる。
- ⑥⑤へ卵を入れよく混ぜる。
- ⑦ゴムベラにかえて⑥へ③を入れ、さっと混ぜ②をさっくり混ぜ合わせる。
- ⑧⑦をアルミカップへ8等分して入れ、上に1個に1粒アーモンドをのせる。（少し押さえる）
- ⑨170℃のオーブンで18分～20分焼く。

栄養価（1個当たり）

エネルギー：142kcal 脂質：6.9g
タンパク質：2.6g 塩分相当量：0.2g

アドバイス

きび砂糖のかわりに上白糖でも良いです。
アーモンドの量はお好みで増やしても良いでしょう。

提供

コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー