

調布市産野菜  
にんじん使用

学校給食おすすめレシピ



## キャロットケーキ

### 《材料（4人分）》

|            |      |         |     |
|------------|------|---------|-----|
| 人参         | 20g  | マーガリン   | 20g |
| かぼちゃ       | 5g   | マフィンカップ |     |
| 調整豆乳       | 55g  |         |     |
| オレンジジュース   | 20g  |         |     |
| ホットケーキミックス | 90g  |         |     |
| 砂糖         | 小さじ1 |         |     |
| シナモン       | 少々   |         |     |

### 《作り方》

- ① 人参とかぼちゃは皮をむき、柔らかくなるまで茹でて、マッシャーでつぶす。
- ② マーガリンをレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ ボウルで全ての材料を混ぜ合わせる。
- ④ 一人分をマフィンカップに入れ、180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。