

献立名 キャロレンジケーキ

保育所(園)名 二川保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
ホットケーキミックス	30g	300g	① クリームチーズを常温に戻す。オーブン 170℃に予熱する。 ② 人参を洗い、皮をむき、乱切りにし、スチーム 100℃で20分蒸す。 ③ 蒸した人参と溶かしバター、さとうをフードプロセッサーに入れ混ぜる。 ④ ホットケーキミックス、牛乳、オレンジ(しぼる)、卵を③に加えよく混ぜる。 ⑤ カップに入れ、オーブンで焼く(15分くらい) ⑥ 溶けたクリームチーズに砂糖、レモン汁を入れ混ぜ、粗熱がとれた人参ケーキの上に塗る。
さとう	7.5g	75g	
牛乳	12g	120g	
卵	6g	60g	
バター(無塩)	10.5g	105g	
人参(大塚・長人参)	9g	90g	
オレンジ(生)	5g	50g	
クリームチーズ	2g	20g	
砂糖	7.5g	75g	
レモン汁	少々		

1人分 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣mg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
244kcal	3.4g	11.4g	52mg	0.4mg	0.65g	0.8g

## アピールポイント

大塚人参が旬の時期は大塚人参を使用していますが、今年是不作だったため長人参を使用しました。

地産地消になり、ふつうの人参よりもβカロテンが豊富で味も濃く、甘みも強いです。

子どもも食べやすく栄養価も高い人参ケーキです。