



# カンタン キャロットケーキ



ニンジンには、がんの予防に効果のあるβ-カロテン、α-カロテンが豊富です。活性酸素を消すβ-カロテンの作用には、悪玉コレステロールを減らす効果があります。卵には8種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。そして日本人に不足しがちなメチオニンを多く含んでおり、肝機能障害に効果的です。

## ●材料(直径7.5Bのカップ6個分)

ニンジン(小)2本、ホットケーキミックス 200g、卵 2個、牛乳 大さじ2、溶かしバター 50g、レモン汁 半分、ホットケーキミックスについているシロップ(なければハチミツ) 大さじ4、ジャムはお好みで

## ●作り方

- 1 ニンジンは皮をむいてすりおろす。
- 2 ホットケーキミックスに卵・牛乳・溶かしバター・レモン汁・シロップ(またはハチミツ)を加えて混ぜ合わせ、1を加える。
- 3 耐熱性のカップに2の生地を流していく。
- 4 180℃のオーブンで約15分焼く。
- 5 お好みでブルーベリージャムやマーメイドをつけていただく。

ニンジンには  
ペクチンには  
下痢を止める  
作用が  
あります。

健康データ  
(1個分)  
熱量272kcal