

● スウェーデン風キャロットケーキ

栄養成分 1/10切れ分

エネルギー	168kcal
たんぱく質	2.7g
カルシウム	24mg
食塩相当量	0.3g

材料

上部が約8cm×18cm×高さ4～5cm
のパウンド型1本分

【A】

薄力粉	65g
ベーキングパウダー	小さじ1/2

卵	1個
グラニュー糖	65g
バター	65g
クリームチーズ	15g
にんじん	50g
バナナ	30g

クリームチーズ	適量
ミントの葉(飾り用)	少々



作り方

- 1 バターとクリームチーズは室温でやわらかくしておきます。Aは合わせてふるいます。にんじんはすりおろし、バナナは細かく刻むかフォークでつぶします。
- 2 ボウルに卵を割り入れて泡立て器で溶きほぐし、グラニュー糖を加えてよくすり混ぜ、バター、クリームチーズの順に加えてはさらに混ぜます。チーズは少しかたまりが残っていてもかまいません。
- 3 ②にふるったAを加えてゴムべらでさっくりと混ぜ、最後ににんじんとバナナを加えて混ぜ合わせます。
- 4 パウンド型(フッ素樹脂加工でない場合はクッキングシートを敷くか油を薄く塗ります)に③を流し入れ、型を台に軽く打ちつけて生地をならします。
- 5 180℃のオーブンに入れて約30分焼きます。中央部に竹串を刺してなにもついてこなければ焼き上がりです。上が色づいても中が生焼けの場合は、アルミホイルをかぶせて長めに焼きます。
- 6 冷ましてから好みの厚さに切り、器に盛り、クリームチーズを添え、あればミントの葉を飾ります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨 先生

にんじんのすりおろしを加えて焼いたケーキに、甘いクリームチーズを塗るのが「スウェーデン風」の特徴ですが、給食向きに、クリームチーズも生地に混ぜて焼く形にしました。バナナも入れたので、チーズのコク、バナナの甘みや香りとにんじんの味が一体となって、まろやかでやさしい味わいです。にんじん嫌いの子も喜んで食べてくれます。ところで、言葉の響きに敏感な子どもたちは、スウェーデンという国名もおしゃれでお気に入りのよう。このケーキを給食に出すと、「今日、スウェーデン風のケーキを食べたんだ!」と家で話してくれる子が多いそうです。