



くるみとレーズンの

キャロット

パウンドケーキ

POINT

にんじんは、水っぽくなるのを防ぐためフードプロセッサーではなく、おろし器ですりおろしてください。

調理時間  
25分

1切分(レシピ1/8量で) \*カロリー: 161kcal \*食塩相当量: 0.2g  
\*焼く時間を除く

材料(18cm×9cm×6cmのパウンドケーキ型1台分)

産直 にんじん(すりおろす)	薄力粉……………110g
……………中1本(150g)	⑤ ベーキングパウダー…小さじ1
たまご……………2個	レーズン……………20g
① 砂糖……………60g	⑥ くるみ(乾煎りして粗く刻む)
② オリーブ油……………大さじ2	……………20g
	粉糖(お好みで)……………適宜

1. ①をボウルに入れて混ぜ、オリーブ油を少しずつ入れて都度混ぜる。
2. にんじんも加えて混ぜ合わせたら、⑤をふるい入れてさらに混ぜる。
3. 最後に⑥を入れて混ぜ合わせ、オーブン用シートを敷き込んだパウンド型に流し入れる。
4. 180度に予熱しておいたオーブンで35分程焼き、型から外してケーキクーラーなどにのせて冷まし、お好みで粉糖をふる。

PICK UP

レシピで使用した商品を、  
P. 2~3で詳しく  
ご紹介しています



産直  
にんじん



POINT

にんじんをじっくり焼くことで甘味とうま味を引き出します。

お好みで、ハーブソルトや粉チーズをかけてもおいしくお召し上がりいただけます。

やみつぎ

ベイクドキャロット

調理時間  
20分

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 148kcal \*食塩相当量: 0.3g

材料(2人分)

産直 にんじん	塩、こしょう……………各適量
……………中2本(300g)	バター……………10g
① にんにく(包丁で潰す)…1片	イタリアンパセリ……………適量
② オリーブ油……………大さじ1	

1. にんじんは皮つきのままヘタを切り落として長さを半分になり、ヘタ側は縦半分にしてさらに縦に3等分に、下側は縦4等分に切る。
2. フライパンに①を入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらにんにくを取り出し、1の断面を下にして入れる。
3. 塩、こしょうをして両面それぞれ中火で3~4分程度じっくり焼き、時々転がしながら弱火で10分ほどふたをして焼く。
4. 仕上げにバターを絡めたら火を止め、器に盛ってイタリアンパセリを飾る。