

シナモン香る キャロットケーキ



材料(6個分)

紙マフィン型 5.5cm

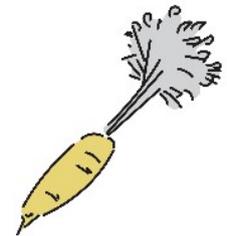
人参	1本(約150g)
卵	2個
砂糖	140g
米油	3/4カップ(約150ml)
生レモン果汁	大さじ2
レモンの皮	適量
レーズン	50g
アーモンドスライス	10~20g

(A)

米粉	180g
重曹	小さじ1
シナモン	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ1/4

作り方

- オーブンを180℃に予熱しておく。
- (A)の粉類をふるっておく。



- ① 人参は皮を剥いてすりおろし、軽く水気を絞る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。そこに米油も入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①の人参、レモン果汁、すり下ろしたレモンの皮、レーズン、(A)の粉類を順に入れよく混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地をマフィン型に流し入れ、上にスライスアーモンドを散らす。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。竹串を刺して生地がつかなければ完成!

カリカリもちり 米粉のチヂミ



材料(2~3人分) 直径28cmフライパン

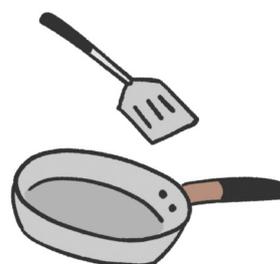
ニラ	1/2束
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2個
桜エビ(乾燥)	5g
米粉	100g
卵	1個
米油	大さじ2~3

(つけだれ)

醤油	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
コチュジャン	小さじ1
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1

(A)

塩	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1
水	90ml



作り方

- つけだれの調味料を混ぜて作っておく。
- ① ニラは2~3cm長さに、人参は2~3cm長さの千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② ボウルに米粉と(A)を混ぜ合わせ、そこに①で切った材料と卵、桜エビを入れよく混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンに米油をひき、②の生地を流し入れて広げる。蓋をして弱火~中火で両面3分間ずつ焼き色がつくまで焼く。
- ④ 両面焼きあがったら食べやすい大きさに切り、皿に盛って完成！つけだれをつけてお召し上がりください。