



# ～お子さんと一緒に作ってみよう～ にんじんブレッド



栄養価（1人分）  
エネルギー：355kcal  
たんぱく質：7.8g  
脂質：13.2g  
食塩相当量：0.6g

## 材料（2人分）

にんじん	1本
有塩バター	大さじ2
砂糖	大さじ2
卵	1個
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2

にんじんには  
βカロテンや食物繊維、  
カリウムなどがたくさん  
含まれます！  
ビニール袋を使ったレシピ  
なのでお子さんと一緒に  
調理しやすい♪

## 作り方

- ① にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ② ビニール袋にバターを入れて手でもみ、柔らかくなったら砂糖を加えてさらにもむ。
- ③ ①のすりおろしたにんじんを加えてさらにもみ、卵を入れてさらにもむ。
- ④ ③に小麦粉とベーキングパウダーを加えて全体をもむ。
- ⑤ 袋の口をねじってしばり、角をハサミできって、カップに絞り出す。
- ⑥ グリルに入れ、中火で焼き、焼き色が付いたらアルミホイルをかぶせて弱火で中に火が通るまで焼く。

