

○キャロットケーキ（8個分）

卵	1個
牛乳	50ml
にんじん	100g（1/2本）
ホットケーキミックス	150g
サラダ油	小さじ2
レーズン	20g
プロセスチーズ	25g
アルミカップ（8号）	8枚



（下準備）

- にんじんは皮をむいてすりおろす。
- レーズンは3～4mmの粗みじんに切る。
- プロセスチーズは1cmの角切りにする。
- オーブンは170℃に予熱する。

（作り方）

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、にんじんを加えてよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れ、だまがでないように混ぜ、サラダ油を加えてむらなく混ぜる。
- ③ ②にレーズン、チーズを入れて混ぜ、アルミカップの8分目まで入れる。
- ④ 170℃のオーブンで20分焼く。

〈1個分栄養価〉

エネルギー 112kcal たんぱく質 3.4g 脂質 3.5g 炭水化物 17.3g 食塩相当量 0.3g カルシウム 53mg 食物繊維 0.7g
日本食品標準成分表（八訂）

見てみよう！栄養成分表示

「栄養成分表示」は、食品に含まれているエネルギーや栄養成分の量を知ることができるものです。

食品を健康的に選択したいと思っているあなた、ぜひご利用ください。

栄養成分表示
1個(100g)当たり

エネルギー	159kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.3g
炭水化物	34.3g
食塩相当量	1.4g



【表示例（こんぶおにぎり）】

パッケージに
記載されているよ



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」

表示単位は「100g当たり」「1袋当たり」など食品ごとに違います。内容量も確認しましょう。