体にやさしいレシピ

～今月は養護老人ホーム和楽園のおすすめレシピをご紹介します～

人参とレーズンの蒸しパン　おやつ

＜レシピ分量・2 人分＞

- ●にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- ●レーズン・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
- ●卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
- ●牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20cc
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4g
- ●油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3g
- ●ホットケーキミックス・・・・・・・・30g

＜下ごしらえ＞

★にんじん・・・すりおろして、水気を軽く絞る。
★レーズン・・・包丁で刻む。

＜作り方＞

①混ぜる
ボウルに卵を入れ、泡立て器で混ぜた後、牛乳、砂糖、油を加え切るように混ぜ、粉っぽさが少し残るくらいになったら、にんじんとレーズンを入れ軽く混ぜる。

②空気を抜く
スプーンでカップに生地を入れ、平らな面に落とし空気を抜く。

③焼く
500W のレンジで4分加熱し、表面が乾き、竹串を刺しても生地がくっつかなかったらできあがり。

養護老人ホーム和楽園の管理栄養士　藤川さんのおすすめポイント

♪食事でなかなか野菜をとれない方はおやつで野菜を摂ってみてはいかがでしょうか。

【1人分の栄養価】 野菜の量は約 10g です。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
106kcal	2.3g	2.7g	18.3g	121mg	35mg	0.3mg	0.7g	0.2g

熊野町 レシピ　検索