

～心を結ぶキャロットケーキ～より

## キャロットケーキ

レシピ監修 大熊 恵 先生



キャロットケーキは欧米で昔から作られてきたホームメイドケーキ。  
たっぷりの人参や植物性のオイルを使うことで、焼きあがりしっとり、ヘルシーに。チーズフロスティングでボリュームを出す事も忘れません！

### 材料 ～ 21cmの角型 1台分 ～

#### <キャロットケーキ>

薄力粉	225g	
ベーキングパウダー	小さじ1	
重曹	小さじ1	
シナモンパウダー	小さじ1と1/2	
ナツメグパウダー	小さじ1/2	
クローブパウダー	小さじ1/3	
卵	150g	Mサイズ3個分
きび砂糖	125g	三温糖、ブラウンシュガーで代用可
ひまわり油	150g	無臭の植物油で代用可
にんじん	250g	皮をむいた重量
クルミ	50g	
レーズン	50g	

#### <チーズフロスティング>

クリームチーズ	200g	
粉砂糖	50g	
レモン汁	15ml	

#### <にんじんのオレンジ煮>

オレンジジュース	150ml	果汁100%
はちみつ	35g	
にんじん	50～100g	
セルフィーユ(チャービル)	適量	ミントなどでも代用可

## 作り方

### Prepare 準備

- 薄力粉をふるっておく。
- クルミは170℃のオーブンで軽くローストして、レーズン大に刻んでおく。
- 型の内側に油(分量外)を塗り(底は塗らなくていい)オーブンペーパーを敷く。

### キャロットケーキをつくる

#### Step 1 ステップ1

皮をむいたにんじんを輪切りにして、フードプロセッサーにかける。  
(水分が出すぎないように、みじん切りの手前で止める)



#### Step 2 ステップ2

薄力粉にベーキングパウダーと重曹、シナモン、ナツメグ、クローブを加え、よく混ぜ合わせる。



#### Step 3 ステップ3

卵をほぐし、きび砂糖を入れて泡だて器で混ぜる。



#### Step 4 ステップ4

ひまわり油を加えてよく混ぜ、ステップ1のにんじんを加えてさらに混ぜる。



#### Step 5 ステップ5

ステップ2の粉類を加えて、ゴムべらで切り混ぜる。



#### Step 6 ステップ6

レーズンと軽くローストしたクルミを加えて混ぜる。



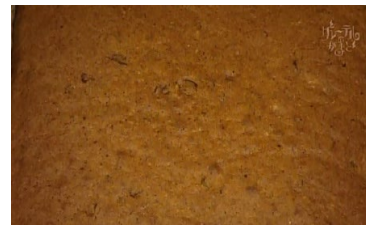
Step 7  
ステップ7

オーブン用の紙を敷いた型に流し、180℃で30～35分焼く。



Step 8  
ステップ8

粗熱が取れたら、型から取り出して完全に冷ます。



チーズフロスティングをつくる

Step 1  
ステップ1

クリームチーズをクリーム状にして、粉砂糖を加えてすり混ぜ、さらにレモン汁を少しずつ加えながら混ぜる。



にんじんのオレンジ煮をつくる

Step 1  
ステップ1

にんじんは皮をむき、角切りにして下ゆでする。



Step 2  
ステップ2

竹串がすっと刺さるくらいになったら湯を切る。



竹串がすっと刺さったら湯を切る

Step 3  
ステップ3

ジュースとはちみつを鍋に入れ火にかけ、はちみつが溶けたらにんじんを入れ、5分ほど煮る。



はちみつが溶けたら  
にんじんを入れ、5分ほど煮る

Step 4  
ステップ4

冷まして、汁気を切る。



冷まして汁気を切る

仕上げ

Step1  
ステップ1

キャロットケーキのオーブン用の紙をはがし、表面にフロスティングを塗り、にんじんのオレンジ煮とセルフィーユを散らす。



食べごろと保存方法

フロスティングを塗ったら冷蔵庫で保存し、翌日までにお召し上がりください。  
キャロットケーキだけなら常温で3日間はおいしく食べられます。