

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **金時にんじん**  です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。


●● 金時にんじんのケーキ ●●

作り方 

材料（パウンドケーキ型1本分）

ホットケーキミックス・・・200g
金時にんじん・・・・・・・・・・1本
バター・・・・・・・・・・・・・30g
砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ2
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・100cc

- ①金時にんじんは小さく切り、フードプロセッサーで細かくする。（すりおろしてもよい）
- ②オーブンを180℃にあたためておく。
- ③ボウルにバターを入れ、電子レンジで30秒加熱する。
- ④③に砂糖、卵を入れよく混ぜ、さらに牛乳、ホットケーキミックスを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤④に①を入れて混ぜたら、型に流し入れる。
- ⑥オーブンで25分ほど焼き、竹串をさしてみて、何もついてこなかったら、出来上がり！

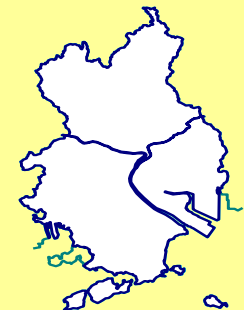
栄養価（1切(1/10本)あたり）*

エネルギー	126kcal	たんぱく質	2.9g
脂質	4.2g	食塩相当量	0.3g

金時にんじんは、西洋系のにんじんに比べ長く、鮮やかな赤色が特徴です。甘みがあり、にんじん臭が少なく、正月料理などに用いられています。金時にんじんの赤色が映える「金時にんじんのケーキ」をめしあがれ♪

今回使用した

金時にんじんの産地は…
福山市内



福山市食生活改善推進員協議会

