

# 【乳・卵アレルギー対応】 にんじんケーキ



## ★アレルギー表示(調味料含まず)

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

## 1人分

エネルギー	168	kcal	たんぱく質	3.5	g
脂質	5.1	g	炭水化物	26.7	g
食塩相当量	0.3	g	食物繊維	0.8	g

～材料～ 18cmケーキ型1台分

・ にんじん皮付(8mm輪切)	144g	・
・ 豆腐 絹ごし	192g	・
・ 砂糖	60g	・
・ サラダ油	36g	・
・ 調整豆乳	120g	・
・ ホットケーキミックス(乳製品不使用)	360g	・
・		・

設定	ステップ	モード	温度	時間	芯温/保温時間	風量調整
1	1	スチームモード	100℃	10分		標準
1	1	コンビモード0%	170℃	40～50分		標準

## 作り方

- 1 豆腐、にんじんをそれぞれ穴あきホテルパンに入れ、予熱したスチコン【設定1】で加熱する
- 2 5分後豆腐を取り出して予冷したブラスト【ソフトチル】で急冷する
- 3 加熱終了後、にんじんをフードプロセッサーに入れて滑らかになるまで攪拌する
- 4 豆腐の表面の水気を切って③のフードプロセッサーに追加してなめらかになるまで攪拌する
- 5 砂糖、調整豆乳も加えて更に攪拌する
- 6 攪拌しながらサラダ油を加える
- 7 ⑥をボウルに取り出し、ふるったホットケーキミックスを加えてゴムベラでさっくりと混ぜる(20回程)
- 8 薄く油(分量外)を塗ってオープンシートを張り付けた型に生地を流し入れる
- 9 20mmホテルパンに型を乗せ予熱したスチコン【設定2】で加熱する
- 10 加熱後、すぐに型から外し、予冷したブラスト【ハードチル】で粗熱を取る

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

## ★POINT>>>

- ・ ホットケーキミックスを混ぜるまではロボクープで攪拌するだけなので生地作りは簡単
- ・ ホットケーキミックスは混ぜすぎ注意！多少粉っぽさが残っていても20回程「の」の字を描くように混ぜたら混ぜるのをやめる