腸活レシピBOOK

名古屋学芸大学
管理栄養学部
応用栄養学研究室

目次

主食

さつまいもの炊き込みご飯
腸活パン　きなこ
腸活パン　ココア

主菜

鶏むねの黒酢あんかけ
高野豆腐入り海苔巻きつくね
しらたきのチャプチェ
鶏ももときのこのレモン照り焼き
大豆とひじき入り和風ハンバーグ
長いものキムチチヂミ
鶏むね肉と夏野菜のオイスター炒め
ねばねばユッケ

副菜

カレーきんぴら
切り干し大根のごまマヨサラダ
ブロッコリーとちくわのごま和え
にんじんとしらたきの中華風ごま炒め
きのこ漬け
小松菜とひじきのおかかマヨサラダ
れんこんとにんじんのオイスターきんぴら
さつまいもとれんこんときのこのみそ炒め
パンプキンスープ

スイーツ

かぼちゃのパウンドケーキ
さつまいも豆乳プリン
キャロットケーキ

さつまいもの炊き込みご飯

MY RECOMMEND



材料（２人分）

ご飯	300g（1合）
さつまいも	90g
にんじん	40g
ひじき	1.5g
白だし	40g

作り方

1. ひじきはたっぷりの水に30分つけて戻しておく。
2. さつまいもは皮付きのまま1.5cm角に切り、水に10分さらして水気を切っておく。にんじんは皮を剥いて2mm幅の千切りにする。
3. 米を洗って水気を切り、炊飯器に入れる。
4. ③に白だしを入れ、水を2合の目盛りまで加えて軽く混ぜる。
5. ④の上にひじき、にんじん、さつまいもを散らし、通常モードで炊飯する。

栄養価

エネルギー：303kcal
たんぱく質：3.7g
脂質：0.4g
コレステロール：0mg
炭水化物：72.3g
食物繊維：4.5g
ビタミンA：130μg
食塩相当量：1.1g

POINT

- ひじきは食物繊維が豊富！
- 彩り豊かで見栄えのよい一品！

腸活パン　きなこ

MY RECOMMENDED



材料（6人分）

米粉	120g
きなこ	70g
卵	200g
甘酒	200g
レーズン	40g
ベーキングパウダー	4g

作り方

1. レーズン以外の材料を炊飯釜に加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
2. レーズンを加えて全体を混ぜ合わせる。
3. 通常の炊飯モードで加熱する。

栄養価

エネルギー：230kcal
たんぱく質：10.1g
脂質：6.7g
コレステロール:122mg
炭水化物：28.0g
食物繊維：3.1g
ビタミンA：69μg
食塩相当量：0.3g

POINT

- きなこやレーズンを使用し、食物繊維が摂取できる！
- 砂糖の代わりに甘酒を使用！

主食

腸活レシピ

腸活パン　ココア

MY RECOMMEND



材料（6人分）

米粉	150g
ココア	40g
卵	200g
豆乳	200g
ハイカカオ	40g
チョコレート	（8枚分）
ベーキングパウダー	4g

作り方

1. ハイカカオチョコレート以外の材料を炊飯釜に加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
2. チョコレートを割り入れる。
3. 通常の炊飯モードで加熱する。

栄養価

エネルギー：215kcal
たんぱく質：7.8g
脂質：8.1g
コレステロール:122mg
炭水化物：24.7g
食物繊維：2.9g
ビタミンA：70μg
食塩相当量：0.2g

POINT

ハイカカオチョコレートはポリフェノールが多く含まれ、腸内環境を整えてくれる！

主菜

腸活レシピ

鶏むねの黒酢あんかけ

MY RECOMMEND



材料（２人分）

	鶏むね肉	160g
A	酒	30g
A	しょうゆ	10g
A	おろししょうが	3g
	片栗粉	6g
	たまねぎ	100g
	にんじん	60g
	赤パプリカ	60g
	ピーマン	60g
	れんこん	120g
B	黒酢	30g
B	しょうゆ	12g
B	砂糖	12g
B	みりん	18g
B	水	30g
B	片栗粉	5g

作り方

1. 鶏肉は食べやすい大きさにカットしてAの調味料をよく揉み込んで少し置いておく。
2. たまねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマンは食べやすい大きさにカットして、れんこんは皮をむいてカットし、水にさらす。
3. Bの材料を混ぜて甘酢あんの準備をする。
4. 鶏肉に片栗粉をつけてフライパンで炒める。
5. 皿に移し、野菜を炒める。
6. 鶏肉も加え3の黒酢あんをかけて煮詰めながら全体に炒めたらできあがり。

栄養価

エネルギー：280kcal
たんぱく質：16.4g
脂質：4.5g
コレステロール：59mg
炭水化物：29.8g
食物繊維：3.7g
ビタミンA：177μg
食塩相当量：1.8g

POINT

- 野菜をたくさん使って食物繊維が豊富！
- 黒酢を使うことで減塩に！

主菜

腸活レシピ

高野豆腐入り海苔巻きつくね

MY RECOMMEND



材料（２人分）

鶏ひき肉	200g
高野豆腐	16g
にんじん	50g
卵	50g
おろししょうが	5g
焼き海苔	2g（2枚）

A	しょうゆ	18g
	みりん	36g
	砂糖	6g
	サラダ油	6g

作り方

1. 高野豆腐は戻して、水気を絞りみじん切りにする。にんじんもフードプロセッサーやみじん切り器で、みじん状にする。
2. ボウルに鶏ひき肉を加えてよくこねたら、①と溶き卵、しょうがを加えてさらによくこね、8等分に分ける。
3. 厚さ1.5cmくらいで成形し、焼き海苔を巻く。
4. フライパンに油を引き、③を並べて中火で焼く。片面にこんがり焼き色がついたら、ひっくり返し水大さじ1を加えて蓋をし、弱火で6～7分焼く。
5. 肉に火が通ったら、Aを加え、照りがでるまで煮からめる。

栄養価

エネルギー：347kcal
たんぱく質：22.4g
脂質：18.9g
コレステロール:173mg
炭水化物：9.8g
食物繊維：1.3g
ビタミンA：270μg
食塩相当量：1.6g

POINT

- 高野豆腐は栄養満点で食べ応え抜群！
- 焼き海苔を巻くことで風味をプラス！

主菜

腸活レシピ

しらたきのチャプチェ

MY RECOMMEND



材料（２人分）

豚こま切れ肉	80g
しらたき	150g
ごぼう	50g
にんじん	30g
こまつな	50g
しいたけ	20g

A	焼き肉のたれ	20g
	めんつゆ	14g
	片栗粉	3g
	ごま油	3g

作り方

1. 下準備として、しらたきは3分下茹でする。ごぼうは斜め薄切り、にんじんは千切り、小松菜は4cm幅、しいたけは薄切りにする。
2. しらたきを乾煎りして、しっかり水分を飛ばす。
3. フライパンにごま油を引き、片栗粉をまぶした豚こま肉を中火で炒める。
4. 肉にだいたい火が通ったらごぼう、にんじん、しいたけを入れ、2分ほど炒める。
5. しらたきを戻し入れ、油がまわる程度炒める。Aを入れ、炒め合わせる。
6. 小松菜を入れ、水分がなくなる少し手前まで炒める。

栄養価

エネルギー：152kcal
たんぱく質：9.1g
脂質：7.4g
コレステロール：26mg
炭水化物：5.6g
食物繊維：5.3g
ビタミンA：162μg
食塩相当量：1.3g

POINT

食物繊維豊富なごぼうで腸内環境を整える！

主菜

腸活レシピ

鶏ももときのこの
レモン照り焼き

MY RECOMMEND



材料（２人分）

鶏もも肉	160g
しめじ	50g
たまねぎ	50g
ブロッコリー	40g
片栗粉	4g
サラダ油	4g

A

しょうゆ	6g
みりん	9g
酒	7g
レモン汁	7g
砂糖	2g
おろしにんにく	1g
おろししょうが	1g

作り方

1. 鶏もも肉を一口大に切り、片栗粉を薄くまぶす。
2. しめじはほぐし、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで加熱しておく。
3. フライパンに油を熱し、鶏もも肉を皮目から焼く。両面に焼き色がついたら、玉ねぎ、しめじを加えて炒める。
4. 火が通ったらレモンだれを加えて全体に絡める。
5. 最後にブロッコリーを加えて軽く混ぜたら完成。

栄養価

エネルギー：224kcal
たんぱく質：15.4g
脂質：12.9g
コレステロール：71mg
炭水化物：7.0g
食物繊維：2.6g
ビタミンA：51μg
食塩相当量：0.6g

POINT

- 野菜をたくさん使って食物繊維が豊富！
- レモン汁でさっぱり！

主菜

腸活レシピ

大豆とひじき入り
和風ハンバーグ

MY RECOMMENDED



材料（２人分）

	鶏ひき肉	160g
A	大豆の水煮	80g
A	ひじき	3g
A	たまねぎ	50g
A	溶き卵	40g
A	片栗粉	28g
	こしょう	少々
	サラダ油	6g

B	しょうゆ	12g
B	砂糖	6g
B	みりん	36g
B	酢	5g
B	おろししょうが	4g
B	片栗粉	3g
B	水	100g
	こねぎ	4g

作り方

1. 乾燥芽ひじきは戻しておく。たまねぎはみじん切りにする。大豆の水煮は水気を切り粗く刻む。
2. 耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、ラップをし600Wのレンジで1分加熱する。
3. ボウルに鶏ひき肉とこしょうを加えて粘りが出るまでこね、Aを加えて混ぜる。
4. フライパンに油を引き、中火で片面をこんがり焼いたら、ひっくり返して蓋をし、弱火で7～8分焼き中まで火を通す。
5. 別のフライパンにBを入れよく混ぜ片栗粉を溶かしたら、中火にかけとろみがつくまで混ぜる。
6. 器にハンバーグを盛り、⑤のあんをかける。お好みでこねぎを散らす。

栄養価

エネルギー：374kcal
たんぱく質：20.1g
脂質：17.3g
コレステロール:138mg
炭水化物：22.8g
食物繊維：4.2g
ビタミンA：81μg
食塩相当量：1.1g

POINT

- 大豆とひじきで食物繊維が摂れる！
- 鶏ひき肉でヘルシーに！

主菜

腸活レシピ

長いものキムチチヂミ

MY RECOMMEND



材料（２人分）

長いも	200g
ニラ	30g
納豆	40g
キムチ	60g
片栗粉	27g
めんつゆ	7g
ごま油	6g

作り方

1. ニラは1cm幅で切る.
2. 長いもを剥きおろす。
3. ボウルにすりおろした長いもとニラ、納豆、キムチ、片栗粉、めんつゆを加えて納豆をほぐしながらよく混ぜる。
4. フライパンにごま油を引き、③をスプーンで少量ずつとって広げ、弱めの中火で片面ずつ両面こんがりするまで焼く。

栄養価

エネルギー：189kcal
たんぱく質：5.4g
脂質：5.0g
コレステロール：0mg
炭水化物：27.0g
食物繊維：4.0g
ビタミンA：48μg
食塩相当量：1.2g

POINT

納豆の発酵パワーと長いもの食物繊維で
おいしく腸活！

主菜

腸活レシピ

鶏むね肉と夏野菜のオイスター炒め

MY RECOMMEND



材料（２人分）

鶏むね肉	200g
なす	80g
赤パプリカ	70g
ピーマン	40g
ごま油	4g
おろしにんにく	1g
おろししょうが	1g

A	オイスターソース	8g
	酒	10g
	酢	5g
	砂糖	2g
	こしょう	少々

作り方

1. 鶏むね肉をそぎ切り、なす、赤パプリカ、ピーマンを一口大に切る。
2. なすを電子レンジ600Wで１～２分加熱する。
3. フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、鶏むね肉を炒める。
4. 鶏肉に火が通ったらなす、赤パプリカ、ピーマンを加えて炒める。
5. Aを混ぜて加え全体に絡める。最後にこしょうを振ったら完成。

栄養価

エネルギー：187kcal
たんぱく質：18.3g
脂質：7.6g
コレステロール：73mg
炭水化物：4.7g
食物繊維：2.0g
ビタミンA：59μg
食塩相当量：0.6g

POINT

- オイスターソースで減塩！
- 夏野菜を使って彩りよい一品！

主菜

腸活レシピ

ねばねばユッケ

MY RECOMMEND



材料（２人分）

キャベツ		100g
乾燥わかめ		5g
オクラ		60g
納豆		80g
キムチ		40g
温玉		100g
A	コチュジャン	7g
	しょうゆ	6g
	酢	5g
	水	5g
	砂糖	1.5g
	おろしにんにく	2g
	ごま油	2g

作り方

1. 乾燥わかめを水で戻しておく。
   たれの材料Aを全て混ぜ合わせる。
2. キャベツをスライサーで細切りにし、
   洗って水気を絞る。
3. オクラをラップで包み、500W電子レ
   ンジで1分加熱したら輪切りにする。
4. 混ぜた納豆、戻したわかめ、キムチ、
   キャベツを混ぜ合わせる。
5. たれを回しかけ、温玉をのせる。

栄養価

エネルギー：199kcal
たんぱく質：13.5g
脂質：9.7g
コレステロール:185mg
炭水化物：3.6g
食物繊維：7.4g
ビタミンA：131μg
食塩相当量：1.9g

POINT

キャベツやわかめ、オクラ、納豆から食物繊維を
摂取できるねばねば食材を組み合わせたレシピ！

副菜

腸活レシピ

カレーきんぴら

MY RECOMMENDED



材料（２人分）

	ごぼう	80g
	にんじん	30g
	コーン	20g
	サラダ油	6g
A	酒	8g
A	みりん	18g
A	しょうゆ	6g
A	カレー粉	1g
	みりん	8g

作り方

1. ごぼうとにんじんを千切りにする。
2. フライパンに油を入れ中火で熱する。ごぼう、にんじんを入れ、しんなりとするまで炒める。
3. Aを入れ、だいたい汁気が飛ぶまで炒め合わせる。コーン、みりんを入れ、汁気が飛ぶまで炒め合わせる。

栄養価

エネルギー：102kcal
たんぱく質：1.0g
脂質：3.1g
コレステロール：0mg
炭水化物：6.4g
食物繊維：3.2g
ビタミンA：95μg
食塩相当量：0.5g

POINT

カレー粉を使うことで減塩に！

副菜

腸活レシピ

切り干し大根のごまマヨサラダ

MY RECOMMENDED



材料（２人分）

切り干し大根		30g
きゅうり		60g
にんじん		30g
塩		0.4g
ツナ缶		40g
A	マヨネーズ	24g
	すりごま	6g
	砂糖	2g
	しょうゆ	2g

作り方

1. 切り干し大根を軽くもみ洗いして10分ほどザルにあけておく。
2. きゅうりとにんじんを千切りにして塩もみする。
3. 切り干し大根をよく絞り、ボウルで小さくカットする。
4. ②もよく絞り、ボウルに入れAを加える。
5. ツナ缶を入れて和えたら完成。

栄養価

エネルギー：211kcal
たんぱく質：5.2g
脂質：15.0g
コレステロール：15mg
炭水化物：2.9g
食物繊維：4.3g
ビタミンA：106μg
食塩相当量：0.8g

POINT

- 切り干し大根の食物繊維で腸内環境を整える！
- ごまの風味を生かしておいしく減塩！

副菜

腸活レシピ

ブロッコリーとちくわのごま和え

MY RECOMMENDED



材料（２人分）

	ブロッコリー	100g
	ちくわ	30g
A	甘酒	14g
A	すりごま	10g
A	しょうゆ	6g
A	酢	2g

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切りにする。
2. 耐熱容器に広げ、水大さじ1を振りふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。加熱後ザルにあけて粗熱を取る。
3. ちくわは4mmの輪切りにする。
4. ボウルにAを合わせ、ブロッコリーとちくわを入れて混ぜ合わせる。

栄養価

エネルギー：73kcal
たんぱく質：5.0g
脂質：2.8g
コレステロール：3mg
炭水化物：4.1g
食物繊維：3.2g
ビタミンA：39μg
食塩相当量：0.8g

POINT

- ブロッコリーで食物繊維が摂れる！
- 砂糖の代わりに甘酒を使用！

副菜

腸活レシピ

にんじんとしらたきの中華風ごま炒め

MY RECOMMENDED



材料（２人分）

にんじん	80g
しらたき	100g
ごま油	4g
白いりごま	8g

A

しょうゆ	6g
みりん	12g
水	10g
オイスターソース	4g
砂糖	2g
鶏ガラスープの素	1g
おろしにんにく	4g
おろししょうが	4g

作り方

1. しらたきは砂糖小さじ1.5を加えて揉み込み、3分ほどおいたら洗い流して水気を切る。
2. にんじんは皮をむき長さ4cm程度のほそ切りにする。しらたきは食べやすい長さに切る。Aを合わせておく。
3. フライパンに油を引かず、しらたきを加えてキュッキュッと音がするまで乾煎りする。
4. しらたきの水分が飛んだら、ごま油、にんじんを加えてにんじんがしんなりするまで炒める。
5. 合わせておいたAを加え、炒め合わせる。汁気が飛んだら、火を止めて白いりごまを加えて混ぜる。

栄養価

エネルギー：88kcal
たんぱく質：1.5g
脂質：4.1g
コレステロール：0mg
炭水化物：5.2g
食物繊維：3.1g
ビタミンA：288μg
食塩相当量：0.9g

POINT

- にんじんはビタミンAが豊富！
- しらたきを使うことでヘルシーに！

きのこ漬け

MY RECOMMEND



材料（２人分）

	しめじ	60g
	しいたけ	30g
	エリンギ	60g
A	しょうゆ	12g
A	みりん	12g
A	酒	10g
A	輪切り唐辛子	少々

作り方

1. しめじはほぐし、しいたけは薄切り、エリンギは縦半分に切って3mmの薄さに切る。
2. ①を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで加熱する。一度混ぜたらさらに加熱する。
3. 鍋に加熱してきのこから出た汁とAを入れて煮立たせる。
4. きのこを保存袋に入れ、③を加えて混ぜる。粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やす。

栄養価

エネルギー：46kcal
たんぱく質：1.7g
脂質：0.2g
コレステロール：0mg
炭水化物：3.3g
食物繊維：2.7g
ビタミンA：3μg
食塩相当量：0.9g

POINT

- 3種類のきのこを組み合わせて食物繊維を摂取！
- 常備菜にもおすすめ！

副菜

腸活レシピ

小松菜とひじきの
おかかマヨサラダ

MY RECOMMEND



材料（２人分）

	こまつな	100g
	ひじき	5g
	ちくわ	20g
A	マヨネーズ	12g
A	白すりごま	3g
A	顆粒和風だしの素	1.6g
A	砂糖	2g
A	かつお節	2g

作り方

1. 小松菜は根元を切り落とし、3cm幅に切る。ちくわは斜め薄切りにする。乾燥芽ひじきは戻して水気を切っておく。
2. 耐熱ボウルに小松菜を入れてラップし、600Wのレンジで2分加熱したら冷水にとって冷ます。
3. ボウルに水気を絞った小松菜とひじき、ちくわとAを加えてよく和える。

栄養価

エネルギー：80kcal
たんぱく質：3.3g
脂質：5.3g
コレステロール：7mg
炭水化物：2.3g
食物繊維：2.4g
ビタミンA：142μg
食塩相当量：0.8g

POINT

ひじきなどの海藻類は食物繊維が豊富！

副菜

腸活レシピ

れんこんとにんじんのオイスターきんぴら

MY RECOMMEND



材料（２人分）

	れんこん	60g
	にんじん	50g
	しいたけ	40g
A	オイスターソース	9g
A	みりん	9g
A	水	8g
A	しょうゆ	3g
A	砂糖	2g
	白いりごま	3g
	ごま油	3g

作り方

1. れんこんは皮を剥き、厚さ1～2mmのいちょう切りにし、切ったらすぐに水にさらす。にんじんは長さ4cm程度の千切りにする。しいたけは石突きを取り、薄切りする。Aを合わせておく。
2. フライパンにごま油を引き、水気を切ったれんこん、にんじん、しいたけを加えて、れんこんが少し透き通り、にんじんがしんなりするまで中火で炒める。
3. 合わせておいた調味料を加えて煮からめる。汁気がほぼなくなったら火を止め、白いりごまを加えて混ぜる。

栄養価

エネルギー：77kcal
たんぱく質：1.6g
脂質：2.3g
コレステロール：0mg
炭水化物：8.2g
食物繊維：2.5g
ビタミンA：180μg
食塩相当量：0.7g

POINT

- れんこんやしいたけでおいしく腸活！
- しょうゆを控えめにその分オイスターソースで塩分カット！

副菜

腸活レシピ

さつまいもとれんこんと きのこのみそ炒め

MY RECOMMENDED



材料（２人分）

さつまいも	60g
れんこん	60g
しめじ	40g
片栗粉	4g
サラダ油	3g

A	みそ	6g
	みりん	16g
	砂糖	2g
	しょうゆ	3g
	おろしにんにく	1g

作り方

1. さつまいも、れんこんはそれぞれ幅0.5cm程度の半月切りにする。さつまいもは水に10分ほどさらしておく。しめじは石突きを取ってほぐす。
2. 耐熱ボウルにさつまいも、れんこんと水大さじ1を加えてラップをし、600Wのレンジで4分加熱する。その間にAを合わせておく。
3. ②のさつまいも、れんこんの水気を切って全体に片栗粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油をひき、しめじと③を加えて中火で2分ほど炒める.
5. しめじがしんなりしたら、やや火を弱め合わせておいた調味料を加えて、照りが出るまで煮からめる。

栄養価

エネルギー：114kcal
たんぱく質：1.4g
脂質：1.7g
コレステロール：0mg
炭水化物：18.9g
食物繊維：2.2g
ビタミンA：1μg
食塩相当量：0.7g

POINT

- さつまいもとれんこんで食物繊維たっぷり！
- コレステロール0！

副菜

腸活レシピ

パンプキンスープ

MY RECOMMEND



材料（２人分）

かぼちゃ	100g
じゃがいも	50g
たまねぎ	50g
にんじん	30g
水	100g
牛乳	200g
コンソメ	3g
こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

1. かぼちゃ、じゃがいも、にんじんは小さめに切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋に野菜と水を入れ、蓋をして野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 火を止め、ブレンダーでなめらかになるまで撹拌する。
4. 牛乳とコンソメを加えて弱火で温め、こしょうで味を調える。
5. 器に盛りパセリを散らす。

栄養価

エネルギー：132kcal
たんぱく質：4.3g
脂質：3.7g
コレステロール：12mg
炭水化物：20.1g
食物繊維：4.8g
ビタミンA：240μg
食塩相当量：0.8g

POINT

- かぼちゃの甘みを生かした野菜たっぷりのスープ！
- 牛乳の代わりに豆乳でも◎

かぼちゃのパウンドケーキ

MY RECOMMENDED



材料（18×8cmパウンドケーキ型）

かぼちゃ	150g
オートミール	80g
卵	50g（1個）
砂糖	18g
無調整豆乳	100g
ベーキングパウダー	5g

作り方

1. かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
2. 取り出したら熱いうちにフォークやマッシャーで潰す。
3. オートミールをミキサーで粉状にする。
4. ボウルに卵、豆乳、砂糖を入れて混ぜ、潰したかぼちゃとオートミールを加えて混ぜる。
5. ベーキングパウダーを加えてさっくり混ぜる。
6. クッキングシートを敷いたパウンド型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで20分～30分焼く。

栄養価

エネルギー：589kcal
たんぱく質：20.6g
脂質：11.7g
コレステロール:185mg
炭水化物：97.8g
食物繊維：13.7g
ビタミンA：420μg
食塩相当量：1.1g

POINT

- オートミールは不溶性食物繊維たっぷり！
- 砂糖控えめでもかぼちゃのやさしい甘み広がる！

さつまいも豆乳プリン

MY RECOMMENDED



材料（２人分）

さつまいも	50g
卵	50g（1個）
砂糖	14g
無調整豆乳	150g
バニラエッセンス	少々

作り方

1. さつまいもは皮を剥き、ボウルに入れヘラなどで潰しておく。
2. ①に卵を割り入れ、泡立て器で混ぜ、砂糖、豆乳、バニラエッセンスの順に入れ混ぜ、ざるで濾す。
3. プリンカップに流し入れる。
4. 鍋にプリンカップが半分くらいにつかる程度のお湯を沸かし、蓋をしたプリンカップを入れ、鍋に蓋をして弱火で10分蒸す。その後火を止め10分蒸らす。
5. 粗熱を取ってから冷蔵庫に入れて冷やす。

栄養価

エネルギー：127kcal
たんぱく質：5.6g
脂質：4.3g
コレステロール：93mg
炭水化物：15.8g
食物繊維：1.2g
ビタミンA：53μg
食塩相当量：0.1g

POINT

豆乳が苦手な方にもおすすめ！

キャロットケーキ

MY RECOMMENDED



材料（18×8cmパウンドケーキ型）

にんじん	100g
卵	100g（2個）
砂糖	50g
サラダ油	15g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g

作り方

1. にんじんをすりおろす。
2. ボウルににんじん、卵、砂糖、サラダ油を全て入れ混ぜ合わせる。
3. ②に薄力粉とベーキングパウダーを入れ、混ぜる。
4. サラダ油を塗った型に③を入れ、180℃のオーブンで約30分焼く。

栄養価

エネルギー：862kcal
たんぱく質：19.5g
脂質：25.3g
コレステロール:370mg
炭水化物：140.5g
食物繊維：5.3g
ビタミンA：930μg
食塩相当量：1.4g

POINT

にんじんはビタミンAが豊富！