優しいおやつ時間楽しむ 人参たっぷりキャロットケーキ

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 中島 君恵

食と栄養の情報定期便 ぐんま未来大学栄養学科 No.110

今回は、人参（にんじん）を使用したキャロットケーキをご紹介します。

キャロットケーキは、人参の自然な甘さとスパイスの香りを生かしたしっとり生地にナッツやドライフルーツの食感を添え、たっぷりのすりおろし人参で野菜をおいしくたっぷり食べられるヘルシーな焼き菓子です。普段のおやつや体に優しいものを選びたい日のティータイム、朝食にもよく合います。家にある材料で気軽に作れる素朴で優しい味わいのレシピから、クリームチーズフロスティングを重ねたカフェ風の華やかな一品まで、おもてなしや持ち寄りにも喜ばれるケーキです。





【材料】（25×8・5×6㌢パウンド型1台分）
卵2個、グラニュー糖140㌘、人参小1本（140㌘）、クルミ15㌘、レーズン15㌘、サラダ油¾カップ、レモン汁½個分（大さじ1）、A（薄力粉180㌘、ベーキングパウダー小さじ½、重曹小さじ1、シナモンパウダー小さじ1、ナツメグ少々）
〈クリームチーズフロスティング〉
クリームチーズ150㌘、粉糖15㌘、レモン果汁5㌘、ピスタチオ適量

【作り方】
◆下準備
・型に合わせてクッキングペーパーを敷く。
・オーブンは180度に予熱する。

①人参は皮をむき、すりおろす（フードプロセッサーでみじん切りでもよい）。
②ボウルに卵を割り入れ、グラニュー糖を加えて泡立て器でグラニュー糖が溶けるまですり混ぜる。
③サラダ油を加えてさらに混ぜる。①の人参とレモン汁を加えて混ぜる。
④Aの薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、シナモンパウダー、ナツメグをふるい入れ、ゴムべらで丁寧に混ぜる。
⑤オーブンシートを敷いた型に④を流す。
⑥180度に予熱したオーブンで30～35分焼く。焼き上がりを確認して、竹串を刺してみて生地が付いてこなければ、網の上で冷ます。
⑦ボウルにクリームチーズと粉糖を入れ柔らかくなるまでゴムべらで練ったら、レモン果汁も加え、なじむまで混ぜる。
⑧冷めたケーキの上に⑦を乗せ、ゴムべらでのばす。
⑨⑧に刻んだピスタチオを飾る。

【調理のポイント】
・人参をすりおろした後に水分が多いとべたつきやすいので、忘れずに水気を軽く切りましょう。
・焼き上がり直後は型のまま少し置き、その後、型から外して完全に冷ましてからカットすると、崩れにくくなります。
・製菓用の使い捨てマフィンカップなどを使用する場合は、焼き時間を調整しましょう。焼き時間の目安はカップの大きさによって異なりますが、約12～15分が目安です。

※次回は「さつま芋の食材・栄養」です。

【プロフィル】中島君恵さんは桐生市出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、大和製罐総合研究所、桐生短期大学勤務。1998年に復職し2022年から現職。管理栄養士。修士（生活学）。好きな食べ物はうなぎ。

保健・福祉

引き続き感染症対策を

秋は外出の増える季節。長雨の時期から抜け、これから空気も乾燥しやすくなります。気温も下がってくるので感染症には十分留意しましょう。

ヘルパンギーナの感染者数はまだ多いようです。インフルエンザやRSウイルスの感染者も顕著に増えているわけではありませんが、報告が続いています。

帰宅時にはせっけんや流水で手や指をしっかりと洗い、清潔なタオルで拭いてください。マスクの着用など、せきエチケットもこれから大切になります。室内の換気にも留意してください。

（5日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（9月21～27日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	92	125	286	246
新型コロナ感染症	134	158	189	57
RSウイルス感染症	41	55	62	34
咽頭結膜熱	10	14	6	9
A群溶連菌咽頭炎	45	48	48	15
感染性胃腸炎	160	158	144	88
水痘	1	3	4	6
手足口病	85	50	38	16
伝染性紅斑	0	0	4	0
突発性発疹	17	7	7	3
ヘルパンギーナ	66	129	156	66
流行性耳下腺炎	0	1	1	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	4	2	1
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	15	11	20	17
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	3295	3788	4696	2696
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	1	2	2	1

※急性呼吸器感染症は風邪のこと