

# トマトキャロットまんじゅう



## 1人分の栄養価

エネルギー	115kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	2.0 g	食塩相当量	0.2 g
脂質	0.4 g		

## 一口メモ

にんじんのかわりに、つぶしたかぼちゃやさつまいもを入れてもおいしいです。

## 材料（4人分）

品名	量	下準備
小麦粉	80 g	すりおろす 細かく切る
ベーキングパウダー	小さじ1	
にんじん	70 g	
レーズン	大さじ2	
トマトジュース	60 ml	
砂糖	大さじ1.5	

## 作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるう。
- ② トマトジュースと砂糖を混ぜ合わせ、にんじんとレーズンを入れて混ぜる。
- ③ ①を5～6回にわけて②に加えて、さっくり混ぜる。
- ④ 型に入れ、180℃のオーブンで10～15分焼く。