献立名	米粉のにんじんおやき	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
にんじん	24	23.3
豆乳	14	14
グラニュー糖	4.5	4.5
水あめ	4.5	4.5
植物油	1.4	1.4
米粉	20	20
ベーキングパウダー	0.6	0.6
粉寒天	0.2	0.2
バニラエッセンス	0.01	0.01
干しぶどう	3	3
植物油	0.4	0.4

下処理及び作り方

＜下処理＞

にんじん　輪切りにし、茹でる

米粉
ベーキングパウダー
粉寒天
} 合わせてふるう

干しぶどう　熱湯に通す

＜作り方＞

(1) にんじん、豆乳、グラニュー糖、水あめ、植物油をミキサーにかける。

(2) 粉類に(1)とバニラエッセンス、干しぶどうを加えて混ぜ合わせる。

(3) フライパン（ホットプレート）に薄く植物油をひき、両面を焼く。

※ 天板に流し入れ、180℃のオーブンで15～20分焼いてもよい。

※2015（平成27）年度　新献立

令和2年度改正