

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ51

～栄養たっぷりバレンタインスイーツ～

愛のビタミンケーキ



材 料

にんじん	中2本
薄力粉	215g
三温糖	180g
ベーキングパウダー	...	小さじ2
シナモンパウダー	少々
塩	小さじ1/4
サラダオイル	120cc
卵(L)	3個
バニラエッセンス	少々
くるみ	60g
レーズンミックス	30g

<フロスティング用>

バター	30g
クリームチーズ	100g
粉砂糖	120g
バニラビーンズ	1本

<トッピング用>

いちご	1パック
粉砂糖	少々
にんじん葉、セルフィーユなど		



作り方

1 下準備

くるみを大き目のザク切りにしておく。

バターとクリームチーズを室温にもどしておく。

オーブンを170度に予熱しておく。

ケーキ型にバターを塗っておく。
(テフロンやシリコン型の場合は不要)

にんじんをさがき風におろしておく。
(150～160g程度の量を用意する)



3 焼く

予熱しておいたオーブンで40分間焼く。

焼き上がったら、5分ほど置いてから
ケーキラックに取り出す。

ケーキをしっかりと冷ます。



2 材料を混ぜる

大き目のボールに、薄力粉、ベーキングパウダー、シナモン、塩をふるい入れ、三温糖も混ぜ合わせる。

別のボールに、おろしたにんじんと卵、サラダオイル、バニラエッセンスを入れてよくかき混ぜる。

混ぜ合わせておいた粉類のボールに、上のにんじんを加え、くるみやレーズンも加えて、均一に混ぜ合わせ、ケーキ型に流す。



4 フロスティングを作る

ボウルにクリームチーズとバターを入れ、なめらかになるまで、混ぜ合わせる。

なめらかになってきたら、粉砂糖を2回ほどに分けながら混ぜ入れ、バニラビーンズの中身も加え、さらになめらかでふんわりするまでゆっくりかき混ぜる。



サヤに縦に切れ目を入れ
中身をこそぎ取るように！

バニラビーンズ
取り出し中

5 飾りつける

しっかりと冷ましたケーキの上に、フロスティングを塗る。

いちごやにんじん葉などを飾りつける。



Point !

混ぜるときは、ヘラをボウルの側面に沿わずように、そして、ボウルも逆方向に回しながら混ぜ合わせましょう。こうすることで、粘りが出るのを防ぐことができます。



海外のバレンタインデーは、チョコレートに限定せず、男女問わずにプレゼントを贈り合うといえます。大切な友達や日頃お世話になっている人に、愛のこもったプレゼントを贈りましょう。