きょうのカリフォルニアプルーンレシピ

カリフォルニアプルーン入りキャロットケーキ



材料 18cm ホールケーキ

カリフォルニアプルーン	120g
カリフォルニアプルーンピューレ	50g
植物油	175ml
向 	3個
ニンジン	225g
ブラウンシュガー	150g

ベーキングパウダー 	大さじ1
シナモン	小さじ1
クルミ 	60g
低脂肪クリームチーズ	200g
全粒粉小麦粉 	175g
18cm のケーキ型 	2個

このキャロットケーキは栄養価が高く、 食物繊維が豊富で脂肪分と糖分も控えめ。 ニンジンのβカロテン、クリームチーズの カルシウム、プルーンのマンガンに、 植物油のビタミン D にクルミのオメガ3 など、 心も体も健康になる、理想のスイーツです。



プ活しはじめよう。

詳しい調理方法や プルーンを使った 他のレシピはこちら



