

ダブル

# Wパンプキン 野菜ケーキ

マジ食べたい!!部門  
奨励賞

## 材料（1人分）

ホットケーキミックス	A	100g
〃	B	50g
豆腐	A	80g
〃	B	40g
牛乳	A	100ml
〃	B	50ml
はちみつ	A	大2
〃	B	大1
卵	A	1個
	B	1/2個
ほうれん草		60g
カボチャ		170g
にんじん		60g
ミント		少々
バター		少々

## 料理写真貼付欄



## 作り方（調理時間 60分）

- A
- 1 カボチャを小さく切り、レンジで温め柔らかくする。
  - 2 カボチャとすり下ろしたにんじん、牛乳、豆腐をミキサーにかけてペースト状にする。
  - 3 はちみつと卵をよく混ぜ、2を入れさらに混ぜる。
  - 4 3にホットケーキミックスを入れ、サクサク混ぜる。
- B
- 1 下ゆでしたほうれん草と牛乳、豆腐をミキサーにかけてペースト状にする。
  - 2 はちみつと卵をよく混ぜ、1を入れさらに混ぜる。
  - 3 2にホットケーキミックスを入れ、サクサク混ぜる。
- 1 オーブンを180℃予熱しておく。
  - 2 型にバターを塗り、Bを先に流し込み、次にAを流し、層をつくる。
  - 3 180℃のオーブンで40分焼き、ミントを飾りつけて完成です！！

## お料理PR、工夫した点

野菜本来の甘さ、おいしさを出すためにバターと砂糖を使わず、はちみつを入れました。豆腐を入れることでヘルシー、朝ご飯でも大満足の一品。見た目もカボチャに見えるように、色合いをきれいに工夫しました。味も見た目もパンプキン！！Wダブルパンプキンケーキです。

## 食べてもらった家族、友だちの感想

野菜をたくさん使い、豆腐も入っているので、ヘルシーにできていました。  
見た目もとてもかわいく、おいしかったです。