にんじんの蒸しパン



材料 (直径約60mm×高さ約30mmのアルミ型6個分)

バター(食塩不使用)	25g
三温糖	50g
卵	1個
牛乳	40ml
太白ごま油(またはサラダ油)	大さじ1
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1強
にんじんのすりおろし	50g

下準備

1. バターは室温にもどす。
2. 卵は溶きほぐす。
3. 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。

作り方

1. 室温にもどしたバターをボウルに入れて泡立て器で白っぽいクリーム状になるまで混ぜる。
2. (1)に三温糖を加えてよく混ぜ合わせ、溶き卵を3回に分けてよく混ぜ合わせる。牛乳と太白ごま油を加えて全体がなじむまで混ぜ合わせる。
3. ふるった粉類を加えてゴムべらで練らないようにさっくりと混ぜる。すりおろしたにんじんを加えてムラのないように混ぜ合わせ、型に6等分にして入れる。
4. ダッチオーブンに(3)を型ごと並べて入れ、蓋をしてグリルに入れる。ダッチオーブンスイッチを押して「ケーキ/パン」モードの中(標準)を選択し、タイマーを20分に設定してグリルを点火する。消火後そのままグリルの中で10分休ませる(余熱)。

すりおろしたにんじんを加えているから、ほんのりとにんじん色に焼き上がります。野菜が苦手なお子さまのおやつにもおすすめです

にんじんは生地に混ぜる直前にすりおろして加えます。ダッチオーブンに生地を直接流し入れて焼くだけでなく、にんじんの蒸しパンのように生地を流した型ごと焼くテクニックも覚えておくと便利です。お手持ちの型がダッチオーブンに何個入るか、あらかじめ確認しておくとよいでしょう。

監修 武蔵裕子