スコーン

食材名（2個）	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
サラダ油	15	138	0	0	0	0
無塩バター	15	114	0.08	3	3	0
水	20□25	0	-	-	-	-
合計		638	0.18	20	72	0.5

【　作り方　】

①　ビニール袋にパンケーキの粉を入れ、サラダ油を加えて袋をよく振る。

②　さらにバターを入れ、袋の外から擦り合わせる。

③　パラパラになったら水を加えてひとまとめにし、2個に分ける。（厚みを1.5□2cmにする）

④　200度に温めたオーブンで15～20分焼く。
　　ジャム、メープルシロップなどをつけてお召し上がりください。

《ワンポイントアドバイス》

◆カリカリが好きな方は水を少なめにしてください。

◆生地は捏ねなくてOK□ビニール袋に入れて作るので汚れません。

◆フライパンやトースターでも焼けますが、焦げ易くなります。

「オトクッキング倶楽部20180512」

【作ってみたよ♪】

2023.04.04　管理栄養士さんより

患者さんが根気よくバターと粉を混ぜてくれたので大成功でした。リキュールを1ml加えると香りがよく、ムーンライトクッキーのようになりました。ナッツ好きの患者さんだったので、ナッツはそのままだと食べすぎるので、アーモンドやクルミを刻んで散らして焼くのも良いと提案しました。

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16