# スコーン

| 食材名 | 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| でんぷんホットケーキミックス | 80 | 306 | 0 | 2 | 22 | 0.46 |
| でんぷん薄力粉 | 20 | 72 | 0.1 | 2 | 9 | 0.03 |
| 無塩バター | 25 | 191 | 0.1 | 6 | 5 | □□ |
| 水 | 30 | - | - | - | - | 0 |
| 合計　4個分 | | 569 | 0.2 | 10 | 36 | 0.49 |
| （1個当たり） | | 142 | 0.05 | 3 | 9 | 0.13 |

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　材料を計量する。オーブンを180度に予熱しておく。

②　ボールにでんぷんホットケーキミックスとでんぷん薄力粉を入れる。

③　まな板の上にバターを置き、②の粉を多めにまぶし、包丁でみじん切りにする。

④　③を②のボールに入れ、手でバターをつぶしながらサラサラになるまで混ぜ合わせる。

⑤　冷やした水を加え、スプーンで混ぜ合わせる。

⑥　4等分し、丸く形成して180度のオーブンで20～25分焼く。

《ワンポイントアドバイス》

◆1個当たり:動物性たんぱく質0.025□/動物性たんぱく比50%

◆レーズンやチョコレート、チーズとコーンを入れてもよく合います。

◆トッピングに　生クリーム40□+砂糖4□と、ブルーベリージャム26□を添えましょう。

（スコーン4個とトッピングの栄養成分の合計）エネルギ□789□cal□たんぱく質2□□カリウム53.□□□リン84.4□□□食塩相当量0.64□になります。

「織本病院栄養科さんのレシピ」

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