

# さつま芋スコーン

| 食品名            | 使用量<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>質<br>(g) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩<br>(g) |
|----------------|------------|-----------------|------------------|--------------|------------|-----------|
| でんぷんホットケーキミックス | 50         | 191             | 0                | 2            | 14         | 0.3       |
| さつまいも          | 10         | 13              | 0.1              | 47           | 5          | 0         |
| 無塩バター          | 13         | 99              | 0.1              | 3            | 2          | 0         |
| 水              | 18         | -               | -                | -            | -          | -         |
| 無塩バター          | 5          | 38              | Tr               | 1            | 1          | 0         |
| サラダ油           | 3          | 28              | 0                | Tr           | Tr         | 0         |
| ブルーベリージャム      | 10         | 18              | 0.8              | 8            | 1          | 0         |
| 合計             |            | 387             | 0.3              | 61           | 23         | 0.3       |

## 【作り方】

さつまいもは5mmのさいの目に切り、電子レンジで加熱しておく。

ビニール袋にでんぷんホットケーキミックスと冷えたバター13gを加え、袋の上から バターを溶かさないように混ぜてサラサラにする。さらに、さつまいもを加えて軽く混ぜる。

ボールに入れ、水を加えてさっと混ぜ、冷蔵庫で1時間ねかせる。

フライパンを熱しバター5gとサラダオイルgをしき、 の生地を3等分にしてスプーンで丸めて落とす。

少し焼き目がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で3分位焼く。

皿に盛り、お好みでブルーベリージャムやクロテッドクリームなどを添える。



<ワンポイント アドバイス>

サクサクとした食感のスコーンが楽しめます。

生地に入れるバターは冷蔵庫で冷やしたままお使いください。

朝食の主食にも、おやつにもピッタリです。 焼いてから冷凍も出来、忙しい時などとても便利です。

「美味 生き・活き・倶楽部レシピ20130103より」