

# スコーン

| 食材名(2個)     | 使用量(g) | エネルギー(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 】

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。

さらにバターを入れ、袋の外から擦り合わせる。

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)

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。

