

スコーン

食材名	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 】

材料を計量する。オーブンを180度に予熱しておく。

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。

まな板の上にバターを置き、 の粉を多めにまぶし、包丁でみじん切りにする。

を 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。

冷やした水を加え、スプーンで混ぜ合わせる。

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) エネルギー□
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 神奈川県小田原市鶴宮223-16