

長谷川さんのスコーン

食材名	使用量(g)	エネルギー キJ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
★でんぷん薄力粉	225	808	0.68	27	104	0.45
★ベーキングパウダー	10	13	Tr	390	370	1.73
★塩	0.5	0	0	1	0	0.5
無塩バター	40	305	0.2	9	7	0
砂糖	25	96	0	1	Tr	0
卵(□□1個)	40	60	5	52	72	0.16
スジャータ(2個)	10	25	0.43	5	13	0.04
合計 6個分		1307	6.31	485	566	2.88
(1個当たり)		217	1.05	81	95	0.48

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

- ① バターは細かく刻んで冷蔵庫で冷やしておく。
- ② スジャータは水70ccを加えて80ccにする。70ccは卵とよく混ぜる。残りの10ccは仕上げ用に残しておく。
- ③ ボールに★の材料を入れ、刻んだバターを加える。スケッパー（またはフォーク）で切るように全体をまぜる。
- ④ バターが小豆粒くらいになったら手で生地をすくうように合わせながら粉とバターを馴染ませる。

□□※バターが溶けないように手早く粉と馴染ませましょう。

- ⑤ 砂糖を加える。
- ⑥ ②の卵液を少しずつ注ぎ、ゴムベラでよく混ぜ合わせる。手で触って柔らかい程度に生地をまとめる。

□□※**生地のコね過ぎに注意！！** コね過ぎると膨らまない原因になります。

※バターが溶けないように手早く作業をすすめましょう。

- ⑦ うち粉をして2□□くらいの厚さにします。麺棒を軽く転がして表面を平らにし、型抜きする□6□□くらいの菊型（茶筒の蓋でも□□□が6個できます）。
- ⑧ オープンプレートにアルミホイルを敷き、⑦を間隔をあけて並べる。生地の上に残りのスジャータ水を刷毛で塗り、温めておいたオーブン220℃で約15分焼く。



《ワンポイントアドバイス》

◆温度が低いとうまく膨らまないの、火力が弱い場合はフライパンかトースターで焼くと良いです。

→フライパンの場合：フライパンにクシャクシャと折り目を付けたアルミホイルを敷き、スコーンを並べたら蓋をして焼きます。

◆動たん比79%以上

たんぱく質が気になるときは、無塩バターの代わりにショートニングでも作れます。

◆焼いたものを冷凍庫で保存できます。食べるときに電子レンジで5～6秒温めて解凍します。（そのまま自然解凍でもOKです）

「長谷川さんのレシピ20050708」

