

りんごスコーン

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)
りんご	150	81	0.3	165	15	0
卵 (Sサイズ1個)	50	76	6.2	65	90	0.2
水	50	-	-	-	-	-
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.09
でんぷんホットケーキミックス	150	573	0	5	42	0.9
合計		910	6.6	240	163	1.19
1/8切れ当たり		113	0.83	30	20	0.15

【 作り方 】

りんごは皮をむいて薄いいちょう切りにし、耐熱皿に乗せラップをしてレンジで透き通るまで加熱する。

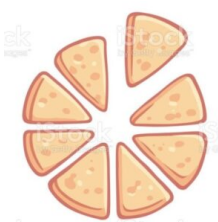
卵と水は混ぜて、泡だて器で泡が立つまでかき混ぜる。

に薄力粉を加えてよく混ぜる。

ホットケーキミックスを加えてゴムベラで混ぜる。水分がなくなってきたら
のりんごを汁ごと加えて滑らかになるまでよく混ぜる。

クッキングペーパーの中央にスコーンの種を丸く広げて乗せ、オーブン又はトースターに入れて220で約15分焼く。焼きムラができてしまう場合は途中で向きを変えて焦げないように注意する。

焼けたら粗熱が取れるまで冷まして8等分に切る。



《ワンポイントアドバイス》

食べやすく手が止まらなくなります。

お好みでバターを加えても美味しいかもしれません。

「府中腎クリニック様レシピより20200209」