

齋藤さんの さつまいものスコーン

食品名	可食量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
ジジウ先生でんぷんホットケーキミックス	50	191	0	0.3
さつまいも	10	13	0.1	0
無塩バター	13	99	0.1	0
水	18	0	0	0
無塩バター	5	38	Tr	0
サラダ油	3	28	0	0
ブルーベリージャム	10	18	0.1	0
クローテッドクリーム	10	12	0.2	0.3
合計		399	0.5	0.6

<つくり方>

- ① 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。
- ② ビニール袋にでんぷんホットケーキミックスを入れ、冷蔵庫から出したてのバターを加え、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、①のさつまいもを入れて、軽く混ぜる。
- ③ ②をボールに入れ、水を加えてさっと混ぜ、冷蔵庫で1時間ねかせる。
- ④ フライパンを熱しバターとサラダオイルをしき、④の生地を3等分にしてスプーンで丸めて落とす。
- ⑤ 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。
- ⑥ 皿に盛り、ジャムとクローテッドクリームを添える。

<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。

