

主食

豆腐入りスコーン2種

[1人分] エネルギー：134kcal 塩分：0.3g



材料 [12人分]

(12個分)

- 薄力粉：150g
- ベーキングパウダー：大さじ1
- 砂糖：大さじ1
- 塩：1つまみ
- サラダ油（またはバター）：50g
- 木綿豆腐：1/2丁
- A 白煎りごま：大さじ3
- B パセリみじん切り：大さじ3

※1人分のエネルギーは、A:134kcal・B:118kcalです。

作り方

1

薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいます。豆腐は水気をきっておきましょう。

2

"1"と砂糖、塩、サラダ油とごま又はパセリを合わせます。（粉がポロポロになるくらい）

3

"2"に豆腐を加えて混ぜます。

4

まとまってきたらビニール袋に入れ、約2cmの厚さにします。

5

ビニール袋を切り、生地をコップで抜きます。この時、コップに打ち粉をすると良いでしょう。

6

200℃のオーブンで15～20分焼きます。

[ワンポイントアドバイス]

軽食の主食としても良く、おやつとしても美味しい貴重な一品です。

