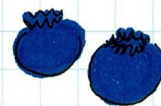




スコーン

with ブルーベリー

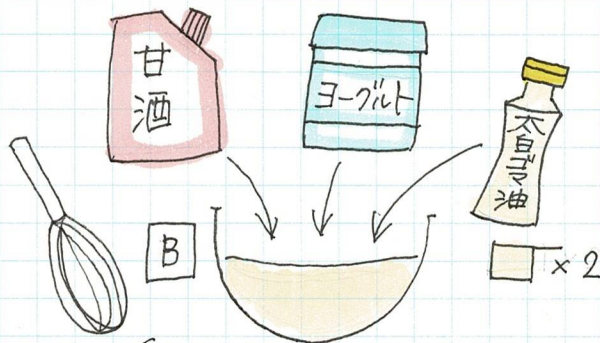
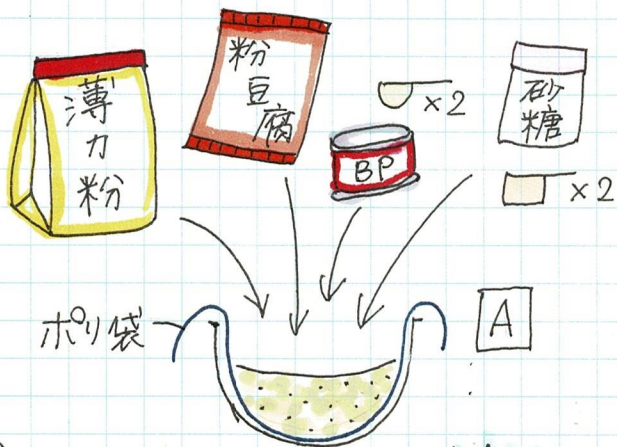


練馬区健康推進課
「野菜とれとれ!」夏野菜レシピ集掲載

(材料)

- A**
- 薄力粉 180g
 - 粉豆腐 20g
 - ※薄力粉のみ 200gでも可
 - ベーキングパウダー ... 小さじ2
 - 砂糖 大さじ2

- B**
- 白米甘酒 60g
(濃縮タイプ)
 - プレーンヨーグルト 50g
 - 太白ゴマ油 大さじ2
 - ブルーベリー(冷凍) ... 50g

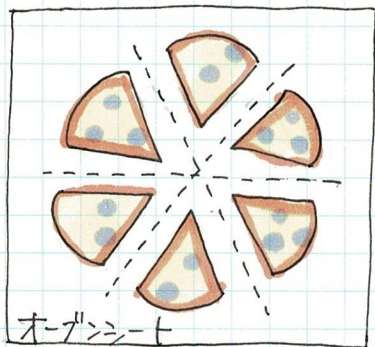


① ボウルにホリ袋を広げ
Aを計量しほかから加え
空気を含ませるように
袋の口を持ち、袋ごと振る



② ボウルにBを入れてよく混ぜ
①の袋に加える
袋を振ってAとBをなじませる
(振り続けると徐々にまとまってくる)

③ 袋の上から数回たたみながら生地をまとめ
ブルーベリーを加えて潰さないように混ぜこむ



④ 厚さ3cmにまとめた生地をオーガシットに乗せ
6等分に切り分ける。シートごと天板にのせ、
生地の間隔をあけて並べ、170~180度のオーガシット
15分焼く。