

フルーツ

お好みのフルーツ 100g

★ 3品の合計カロリー

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
369kcal	15.6g	14.6g	38.3g	3.7g

ふんわり！スコーン

材料（4人分）

小麦粉…200g

小麦粉（打ち粉用）

無塩バター…50g

砂糖…大さじ1

塩…小さじ1/3

ベーキングパウダー…大さじ1・1/2

牛乳…120cc

レモン汁…小さじ1

作り方

- ① 牛乳にレモン汁を加えておく。ボールに小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーをふるい入れる。オーブンを220℃に予熱する。
- ② 粉類の入ったボールに刻んだバターを加え、粉をまぶしながらフォークで刻むように混ぜ、ある程度バターが小さくなったら指先や手のひらでこすり合わせるように粉とバターを混ぜる。
- ③ ①の牛乳を②に加え、ゴムベラで切るように混ぜる。（このときに練らないように注意する）
- ④ 打ち粉をしっかりと台の上に生地をのせ平らに伸ばし3折にする。90度回転させて伸ばし再び3つ折りにする
- ⑤ 2～3cmの厚さに伸ばし打ち粉をした5cmの型で抜きクッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑥ 予熱したオーブンで10分焼く。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
312kcal	5.2g	12.6g	42.0g	0.5g

