

豆腐を使ってしっとり！ とうふスコーン

○材料

10 個分 (プレーン 5 個・

枝豆とチーズ 5 個)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・木綿豆腐 100g
- ・サラダ油 小さじ 2 と 1/2

<具材>

- ・枝豆 (加熱後、豆のみ) 30g
- ・プロセスチーズ 1 枚 (18g)

黄桃ジャム (作りやすい量)

- ・黄桃 (缶・果肉のみ) 240g
- ・砂糖 大さじ 5
- ・レモン果汁 大さじ 1
- ・粉寒天 0.5g

1 人分の栄養成分量 (プレーン 1 個、

枝豆とチーズ 1 個、黄桃ジャム)

エネルギー	190kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	5.0 g
炭水化物	31.5 g
食塩相当量	0.5 g

○作り方

- ① ホットケーキミックス、木綿豆腐、サラダ油を混ぜ合わせる。
- ② ①を半分に分け、一方に枝豆とチーズ (適当な大きさにちぎる) を加えて混ぜる。もう一方は具材を加えない。
- ③ ②をそれぞれ丸くまとめ、包丁等で切り分ける。切り分けたらクッキングシートを敷いた天板にのせる。
- ④ 180 度のオーブンで 15 分焼く。

<枝豆の茹で方>

- ① 洗った枝豆を食塩でこすり洗いする。
 - ② ①を塩がついたまま、沸騰したお湯で 4~5 分間軟らかくなるまで茹でる。
 - ③ ザルに広げて冷ます。
- ① 黄桃を粗みじん切りにする。
 - ② 鍋に黄桃、砂糖、レモン果汁を加え、弱火で加熱する。沸騰してから約 5 分間かき混ぜながら、加熱を続ける。
 - ③ ②に粉寒天を加え、さらに 1 分間加熱する。
 - ④ 粗熱をとる。

