



かぼちゃスコーン



材 料(6個分)

◆冷凍かぼちゃ (皮を取り除いた状態で)	120g
◆小麦粉(薄力粉)	180g
◆ベーキングパウダー	小さじ2
◆さとう	30g
◆塩	ひとつまみ
◆牛乳(または豆乳)	75cc
◆サラダ油	35g
◆パンプキンシード(飾り用)	適量
◆つや出し用牛乳(または豆乳)	適量

作 り 方

1. ピンール袋に、小麦粉、ベーキングパウダー入れ、袋の口を閉めて、よくふって混ぜ合わせる。
2. かぼちゃは解凍し、皮を外して120g計ったら、ボウルに入れて滑らかになるまでつぶす。さとう、塩、牛乳も加え、混ぜたらサラダ油も加えて混ぜる。
3. 「1.」の粉を加えて、ヘラなどでさっくりと混ぜる。生地がポロポロになってきたら、手でひとまとめにする。冷蔵庫で1時間、生地を休ませる。
4. 生地を厚さ2cmに伸ばし、丸い型やコップなどで抜く。
5. つや出し用の牛乳を表面に塗り、パンプキンシードを飾りつける。

POINT

- 粉類を先にしっかり混ぜておくと、ダマがでにくくなります。粉ふるいを持っている人は先にふるっておくとよいでしょう。
- 抜き型がない場合は、包丁で三角形や四角形にカットしてもかまいません。
- パンプキンシードは飾りなので、なくても大丈夫です。
- 甘さ控えめなので、はちみつやメープルシロップなどをつけながら食べてください。

栄養量(1個分)

エネルギー	220	g
たんぱく質	4.1	g
脂質	8.0	g
炭水化物	32	g
カルシウム	51	mg
鉄	0.5	mg
ビタミンC	7	mg
食物繊維	1.7	g
食塩相当量	0.2	g