

米粉とおから入りスコーン



飯田市立丸山小学校

米粉・おからなどを使って、体に優しい食べやすいスコーンです。
えのき氷もはいて、しっとり感もです。

強力粉だけで作るより、米粉を入れると軽い仕上がりとなり、朝ごはんにもよいでしょう。

学校給食では、麺の日の組み合わせで入れています。

所要時間 35分

材料（1人分）

米 粉…7g 強力粉…9g おから…8g 牛乳…6g 液卵…4g
上白糖…2.8g 干しぶどう…2.5g バター…2.4g
えのき氷…2.0g オリーブオイル…1.0g
ベーキングパウダー…1.1g 塩…0.04g

作り方

- ①粉類はふるっておく。
- ②バターは小さめのサイコロ状に刻んで、混ぜやすくする。
- ③えのき氷は溶かしておく。
- ④全体をさっくりと混ぜて、形作ることなく、そのままつまむように鉄板に並べオーブンで190度20分くらいを目安で焼く。