



だし入り！おかずスコーン(4種)

朝食に作り置きしても良い！

食材	・ 薄力粉	…100g
	・ バター	…50g
	・ ベーキングパウダー	…4g
	・ だし汁(鰹節)	…30mL

下記①～④の種類ごとの食材

① ねぎしらすコーン

・ 青ネギ(小口切り)	…30g
・ しらす	…30g
・ 白ごま	…小さじ1

② 味噌チーズコーン

・ ピザ用チーズ	…30g
・ 味噌(だしに溶かす)	…小さじ1/2

③ ツナ&コーン

・ ツナ缶(油をきる)	…1缶
・ コーン(だしに溶かす)	…30g
・ 醤油	…小さじ1

④ 胡麻&ベーコン&ねぎ

・ ベーコン(細切り)	…2枚
・ 青ネギ(小口切り)	…30g
・ ゴマ油(だしに溶かす)	…小さじ1

栄養価 1種類・4個あたり

- ① **だし入り！おかずスコーンねぎしらすコーン**
エネルギー768kcal、たんぱく質13.0g、脂質41.7g、
炭水化物80.7g、食塩相当量1.4g
- ② **だし入り！おかずスコーン 味噌チーズコーン**
エネルギー855kcal、たんぱく質20.6g、脂質48.3g、
炭水化物80.6g、食塩相当量2.2g
- ③ **だし入り！おかずスコーン ツナ&コーン**
エネルギー944kcal、たんぱく質19.5g、脂質56.4g、
炭水化物85.5g、食塩相当量1.9g
- ④ **だし入り！おかずスコーン 胡麻&ベーコン&ねぎ**
エネルギー861kcal、たんぱく質15.7g、脂質49.7g、
炭水化物82.0g、食塩相当量2.0g

～作り方～

- 1. ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- 2. 冷たいバターを角切りにし、粉に加えて指先でそばろ状にする。
- 3. 調味料を加えた鰹節のだし汁を少しずつ加え生地をひとまとめにする。
- 4. 各種類の具材(裏面に記載)を混ぜ込み、生地を厚さ2cmほどに丸く伸ばし4～6等分に切る。
- 5. 180℃のオーブンで20分程度焼く。軽くきつね色になったらOK！