

## 《ホットケーキミックスで作るスコーン》

### 【材料】

ホットケーキミックス	150g
バター	40g
牛乳	10cc
たまご	1個
薄力粉（はくりきこ：打ち粉用）	少々

### 6等分した場合の栄養価

エネルギー	156kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	7.4g
食塩相当量	0.4g

### 【作り方】

※ バターは室温（しつおん）でやわらかくしておく

- ① ビニールぶくろにホットケーキミックスとバターを入れる。  
バターを細かくつぶしながらまぜ、そぼろ状にする。
- ② ボウルにたまごをわりいれて、牛乳とよくまぜておく。
- ③ ①に②をビニールぶくろの中でまぜ、生地をまとめて1時間ほど休ませる。  
・・・1時間後・・・
- ④ まな板に打ち粉をして（薄力粉をうすく広げて）、  
生地を2cmほどの厚（あつ）さにのばして、6等分にする。
- ⑤ 180℃に予熱した（あたためた）オーブンで、20分焼く。

打ち粉とは・・・  
作業台や手に生地が  
つかないように  
ふるう粉のことです



## 《かんたん簡単いちごジャム》

### 【材料】

いちご	150g
グラニュー糖（とう）	50g
レモン果汁（かじゅう）	大さじ1

### 6等分した場合の栄養価

エネルギー	41kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.0g
食塩相当量	0.0g

### 【作り方】

- ① いちごはへたを取り、フォークの背（せ）で軽くつぶす。
- ② ①、グラニュー糖、レモン果汁を合わせ、600wのレンジで4分加熱する。  
★ラップをせずに電子レンジにかけることで、水分を飛ばすことができます★



・・・大人の方へ・・・

数日間かけて食べる場合は、グラニュー糖が多い方が日持ちします。  
保存容器はしっかりふたができるビンなどを、熱湯消毒して利用します。  
食べるときは清潔（せいけつ）なスプーンで取り出すようにしましょう。