

メニュー名	さつまいものスコーン
調理のポイント	いつもは捨ててしまうさつまいもの皮を無駄なく使用することで、食材を使い切ることができます。皮の紫色がアクセントになり、見た目が華やかになります。また、時短にもなり、栄養素も多く摂取できます。

【材料】

食材	分量 (2人分)
さつまいも	1/3本 (100g)
ホットケーキミックス	75g
砂糖	小さじ1 (3g)
バター	大さじ1 (12g)
牛乳	25ml
黒ゴマ	適量

【作り方】

①	さつまいもは水で洗い1cm角に切り15分水にさらし、水を捨て電子レンジ600Wで5分加熱する。
②	柔らかくなったら数粒とておき、残りはバターと砂糖を入れて漬し、ホットケーキミックスと牛乳を加えてひとかたまりにする。
③	②の生地を3cmの厚さに伸ばし、三角形に成型する。クッキングシートに並べて、とておいたさつまいもと黒ゴマを散らす。
④	180℃に予熱したオーブンで、クッキングシートごと天板にのせ25分焼く。

【写真】



【栄養価】

1人分	エネルギー	:	275	kcal
	たんぱく質	:	3.7	g
	脂質	:	8	g
	食塩相当量	:	0.6	g