

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っておき、残りはバターと砂糖を入れて潰し、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、とっ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