



◎今日のおやつはこれ！

3種類のスコーン

使用するのは「オーブン」だけ！
 簡単でおいしいスコーン
 デイタイムのお供にいかがでしょうか

糖質・食物繊維量

	低糖質オーツブランミックス使用	
	糖質	食物繊維
プレーン(70g)	5.3g	9.5g
いちじく&くるみ(80g)	7.7g	7.1g
ココア(60g)	6.6g	7.9g

材料 4～5個分

	プレーン	いちじく&くるみ	ココア
A [低糖質オーツブランミックス	100g	100g	100g
・アーモンドプードル	40g	40g	30g
・ベーキングパウダー	5g	5g	5g
・エリスマート(甘味料)	小さじ1	小さじ1	小さじ1
・塩	少々	少々	少々
・ココア	—	—	15g
・バター (食塩不使用) (1cm角に切り、冷凍庫で10分以上冷やしておく)	50g	50g	50g
・サラダ油	10g	10g	10g
・全卵	40g	40g	40g
・牛乳	20cc	20cc	20cc
・乾燥いちじく(お湯に5分程度つけて軟らかくし、小さく刻む)	—	2個	—
・くるみ(予熱なしのオーブン160℃で10分焼く)	—	20g	20g
・チョコチップ	—	—	20g

作り方



①Aをふるい、ボールに入れる。
(ココアはここで加えます)



②バター、サラダ油を潰しながら
①とすり混ぜる。



③全卵と牛乳を
別のボールで混ぜ合わせる。



④②と③を混ぜ合わせる。
(少し粉っぽさが残る程度でOK)



⑤プレーン以外は
いちじく、くるみ、チョコチップを
加えて混ぜます。



⑥4～5個に分割して
180℃のオーブンで20分位
焼く。
(表面に卵または牛乳で
ハケ塗りして焼くときれいに
仕上がります)