

スコーン (ほうれん草・チーズ)

ほうれん草と、チーズが入ったスコーンはチーズが香ばしく焼けてとても美味しいです。

具を好きなものに変えて、オリジナルのスコーンを作っても楽しいですね(^_^)



※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

料理名	食品名	1人分(g)	10人分	作り方
スコーン (ほうれん草・チーズ)	薄力粉	17	170	① ほうれん草は茹でてカットし、水気を絞っておく。 ② ボウルに薄力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるい、三温糖も加え混ぜ合わせておく。 ③ ①にキャノーラ油、牛乳を入れ混ぜ合わせ、ほうれん草、ピザチーズも入れ混ぜまとめる。 ④ 鉄板に、クッキングシートを敷き、生地を大き目のスプーンで落とし入れ170℃15分～18分きつね色になるまで焼く。(オーブンによって焼く時間に誤差があります。様子を見ながら調整してください)
	ベーキングパウダー	0.4	4	
	三温糖	5	50	
	キャノーラ油	3	30	
	牛乳	8	80	
	ほうれん草	5	50	
	ピザチーズ	5	50	

チーズ感をもっと出したいときは固形チーズをカットして使うとよい。ほうれん草は冷凍で代用してもよい。

《1人当たりの栄養価》

※3～5歳児

エネルギー…130kcal

たんぱく質…2.9g

脂質…4.9g

カルシウム…56mg

鉄…0.2mg



❀ おやつは4回目の食事です ❀

おやつというと、甘いものをイメージしがちですが、幼児期は胃が小さく、消化機能も未熟。3度の食事だけで必要なエネルギーをとることは難しいので、おやつは食事の一部と考えます。食事で不足するエネルギーと水分補給が、おやつ大切な役割です。