

豆腐入りふわふわスコーン ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



● ● ● 豆腐入りふわふわスコーン作り方 ● ● ●

【材料2個分】 2人分

- ・ホットケーキミックス 60g
- ・さつまいも 75g
- ・絹ごし豆腐 30g
- ・調整豆乳 4g
- ・オリーブ油 4g (小さじ1)
- ・黒ごま 1g (小さじ1/3)

【作り方】

- ① 皮をむいたさつまいもを2cm角に切り蒸し器で蒸す。
- ② 蒸したさつまいもをつぶす。
- ③ ボウルにつぶしたさつまいもとすべての材料を加える。
- ④ ひと塊りになるようによく混ぜる。
- ⑥ 食べやすい大きさに成型する。
- ⑦ オーブンを200℃で予熱し、15分焼く。
- ⑧ お皿に盛って完成。



188kcal (1人分あたり)

Point

- さつまいもは、食物繊維が豊富に含まれていて便秘予防、解消に効果的です。
- 牛乳、バターを豆乳やオリーブ油に変えることで動物性脂肪を抑えています。
- ゴマに含まれるセサミンには抗酸化作用があり、乳腺炎予防に効果的です。

このレシピは、当院で臨地実習を行った学生が考案したものです。



おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。