

## 今日のおやつ

# 小豆と胡桃のスコーン

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。

### 小豆と胡桃のスコーンの作り方

#### 【材料6人分】

|            |                 |   |
|------------|-----------------|---|
| ・薄力粉       | 120g            | A |
| ・砂糖        | 15g (小さじ2.5)    |   |
| ・ベーキングパウダー | 4g (小さじ1)       | B |
| ・キャノーラ油    | 40g (大さじ3+小さじ1) |   |
| ・調整豆乳      | 35g (大さじ2+小さじ1) |   |
| ・小豆缶       | 75g             |   |
| ・胡桃        | 20g             |   |

#### 【作り方】

- ① ボウルにAを入れ混ぜる。
- ② Bをあらかじめよく混ぜ合わせ、①に加えて混ぜる。
- ③ ②の生地がまとまってきたら小豆、胡桃を加えて混ぜる。
- ④ お好みの形に成型し、180℃のオーブンで15分焼く。



203kcal (1人分あたり)

#### Point

小豆には食物繊維やビタミンB群が豊富に含まれているため、便秘の予防や疲労回復に効果があります。また、カリウムも豊富に含まれており、カモミールティーと同様にむくみ改善にも効果的です。

また、乳腺炎に配慮し、牛乳やバターの代わりに植物性である豆乳やキャノーラ油を使用することで、動物性脂肪を抑えています。

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。