

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。