かぼちゃスコーン

＜材料　6個分＞

かぼちゃ・・・・・・・・・・ １５０g
小麦粉・・・・・・・・・・ １２０g
ベーキングパウダー・・・大さじ1/2
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ5
サラダ油・・・・・・大さじ2と1/2
豆乳・・・・・・・・大さじ１と1/3

＜作り方＞

① かぼちゃは種を取り皮付きのまま２㎝の角切りにして加熱しておく。
（レンジで６００ｗ３分加熱でもOK）
② ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜておく。
③ かぼちゃとサラダ油を加えてなじませる。
④ 豆乳を加えて練らずに生地をまとめる。
（豆乳は生地がまとまる程度に加減する）
⑤ ６等分にして、１㎝位の厚さに広げる。
⑥ クッキングシートを敷いた天板に並べ、２００℃に予熱したオーブンで１５分焼く。

かぼちゃは緑黄色野菜の中で
特にβカロテン、ビタミンCやE、
カリウムの栄養が豊富です。

ー1個分の栄養価ー

エネルギー	１６３ ｋｃａｌ
たんぱく質	2.2 ｇ
脂質	5.5 ｇ
塩分	0.2 ｇ