

R7

お家で「ぼくとわたしの チャレンジCooking」

★ふんわりスコーンパン

★レンジでチン！！巣ごもり卵

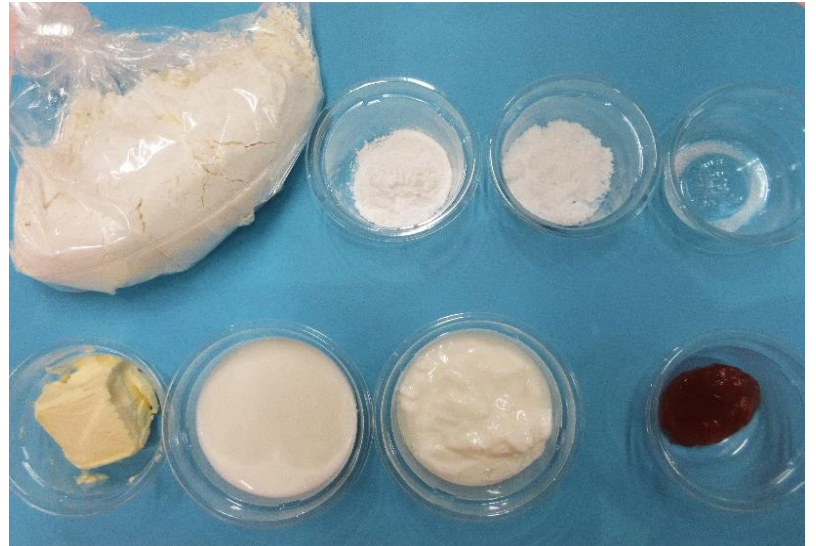
★オレンジクラッシュゼリージュース



☆ふんわりスコーンパン☆

ざいりょう り ぶん
＜材料 2人分＞

はくりきこ 薄力粉	130g
ベーキングパウダー	4g
さとう 砂糖	7g
しお 塩	0.3g
けーきよう しょう ケーキ用マーガリン	20g
ぎゅうにゅう 牛乳	50g
プレーンヨーグルト	50g
いちごジャム	1人 = こ さい1(7g)



1人分栄養価 エネルギー367kcal たんぱく質7.3g 脂質11g カルシウム121mg 食塩相当量0.6g

つく かた
＜作り方＞

①厚手のビニール袋に薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を入れ軽くふって混ぜる。



②①にケーキ用マーガリンを入れ溶かすように混ぜ、牛乳・ヨーグルトを加えよく混ぜる。



③オーブンを180℃に予熱し、天板にクッキングシートを敷く。

袋の端をハサミで切り、天板に四等分に絞る。



④180℃で20分前後焼き、お皿に盛り付けて出来上がり♪



発酵なし！！
袋1つで混ぜるだけの簡単スコーンパン♪
シンプルな味なので、食事にもおやつにも合います。



☆レンジでチン！！巣ごもり卵☆

＜材料 2人分＞

千切りキャベツ(市販)	150g
ベーコン(ハーフカット)	2枚
卵	2個
ピザ用チーズ	10g
塩	少々
こしょう	少々
ミニトマト	4個

1人分栄養価

エネルギー176kcal たんぱく質11.6g 脂質12.6g
カルシウム181mg 食塩相当量 0.8g



＜作り方＞

①ベーコンは5mm幅に切る。耐熱皿にキャベツ・ベーコン・チーズをのせ、塩をふる。

中央にくぼみを作り、卵を割り入れる。卵黄に楊枝で5～6カ所穴を開ける。



卵が爆発する
可能性がある
ので、必ず穴
をあけてね！

②ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。付け合わせにミニトマトを添え、こしょうをふる。



☆オレンジクラッシュゼリージュース☆

＜材料 2人分＞

A	オレンジジュース	150ml
	粉寒天	1.0g
	砂糖	小さじ1/2
オレンジジュース	300ml	

1人分栄養価

エネルギー 99kcal たんぱく質 0.9g カルシウム 11.3mg



＜作り方＞

①鍋にA(オレンジジュースと粉寒天)を入れ沸騰させ、砂糖を加えてよく煮溶かす。



②器に流し固め、フォークでくずす。グラスにクラッシュゼリーを入れ、オレンジジュースを注ぎ入れる。

全体を軽く混ぜ出来上がり♪

