

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

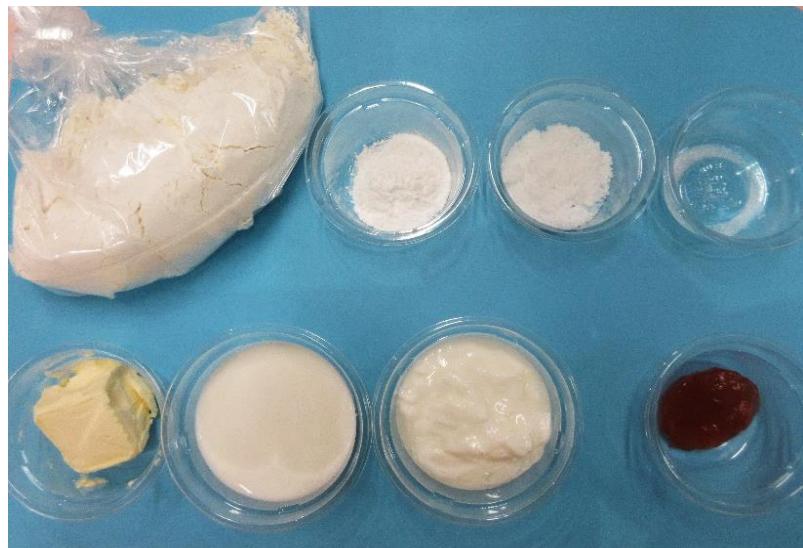
★オレンジクラッシュゼリージュース



# ☆ふんわりスコーンパン☆

材料 2人分>

薄力粉	130g
ベーキングパウダー	4g
砂糖	7g
塩	0.3g
ケーキ用マーガリン	20g
牛乳	50g
プレーンヨーグルト	50g
いちごジャム	1人 = 小さじ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

<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°C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°C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ヵ所穴を開ける。



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♪

