

おからスコーン

**調理時間****カロリー**

約10分

142kcal(1個分)

材料

(10個分)

おから	100g
ホットケーキミックス	200g
バター	60g
卵	1個
牛乳	50ml
打ち粉(小麦粉)	適量
牛乳(つやだし用)	適量

作り方

- 1 フライパンにおからを入れて火にかけ、から炒りをして冷ます。
- 2 豚バターは1cm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 ボウルに(1)、ホットケーキミックス、(2)を入れてバターをつぶしながら、粉とすり合わせて粒がなくなるまで混ぜ合わせる。
- 4 (3)の中央をくぼませて、溶き卵と牛乳を加えて混ぜる。粉っぽさがなくなったらひとまとめにし、ラップに包んで冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- 5 台に打ち粉を薄くふり、(4)の生地を麺棒で厚さ2cmにのばす。
- 6 直径5cmほどのガラスの口に打ち粉をして、(5)の生地を丸く抜き、つや出し用の牛乳を表面に塗る。
- 7 トーストプレートにクッキングシートを敷き(6)を並べる。
- 8 (7)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火弱、下火弱で3分焼く。

エコ食材のおからを使った手軽にできるヘルシーおやつです。