

キャベツのスコーン



1人分の栄養成分の目安（スコーン2個分）

■エネルギー133kcal ■たんぱく質2.3g ■脂質4.6g ■食塩相当量0.6g

材料（10個分）

・キャベツ	2枚
・塩	小さじ1/4杯
・ホールコーン	50g
・牛乳	大さじ1杯
・無糖ヨーグルト	大さじ1杯
・砂糖	大さじ半分
・カレー粉	小さじ1杯
A [薄力粉	100g
パーキングパウダー	小さじ1杯
・バター	20g
・サラダ油	小さじ1杯

作り方

- ① キャベツはみじん切りにして塩をふり、5分程おいて水気をしっかり絞ります。バターは室温に戻してやわらかくします。
- ② Aは合わせてふるっておきます。
- ③ ボウルに砂糖、カレー粉、Aを入れて混ぜ合わせ、バターを加えて手でもみこむように混ぜ、パラパラの状態にします。
- ④ ③にキャベツとコーンを加えて混ぜ、さらに牛乳とヨーグルトも加えて混ぜ、ひとまとまりにします。
- ⑤ フライパンにサラダ油をしいて熱し、④を一口大ずつ入れ、ふたをします。
- ⑥ 弱火で片面6分くらいずつ焼いたら出来上がりです。



甘くないから、おやつや小腹が空いた時におススメですヨ☆