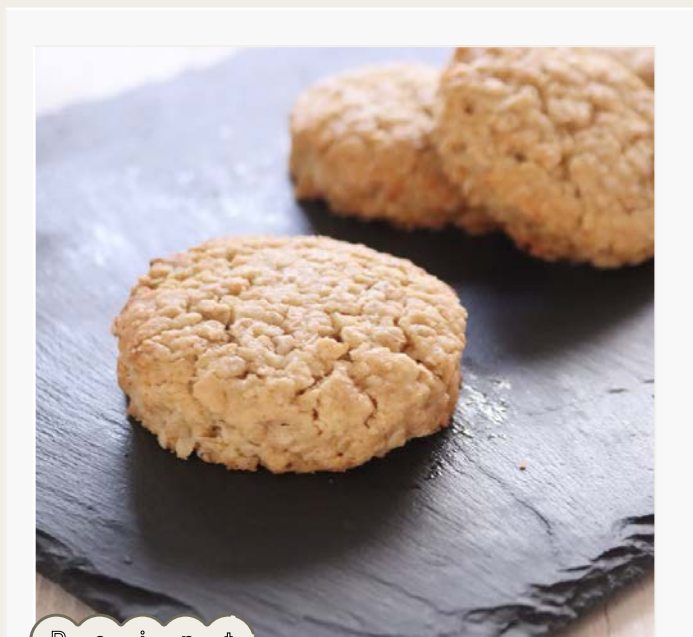


オートミールのスコーン



Point

薄力粉は米粉で代用してもOKです。
豆乳は牛乳に代えてもOKです。

材料 4個分

オートミール	80g
粉（薄力粉）	40g
てんさい糖	20～25g
塩	ひとつまみ
B P	小さじ1
米油	40g
豆乳	30g

BP：ベーキングパウダー

エネルギー 214kcal

たんぱく質 3.9g 脂質 11.4g 炭水化物 26.1g 食物繊維 2.2g 塩分 0.2g

- 1 オートミール、粉、てんさい糖、BP、塩をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2 粉を加えて切るように混ぜ、豆乳を加えて全体を混ぜ合わせる。
- 3 厚さ2cm程度に伸ばし、セルクル（丸形）で型を抜く。
- 4 180度に温めたオーブンで15分焼いて出来上がり。

Cooking Instructions