

彩りあざやか！野菜入りスコーン



材料 (子どもの手のひらサイズのスコーンが約10個)

薄力粉	210グラム	} A
ベーキングパウダー	小さじ1.5	
塩	小さじ3分の1	
砂糖	40グラム	
にんじん	100グラム	
かぼちゃ	150グラム	
牛乳	70cc	
バター	50グラム	



作り方

① Aを合わせておく。




② にんじん、かぼちゃ（皮付きのまま）を5ミリぐらいの厚さに切る。（にんじんは、より薄いほうが良く火が通る。）

③ ②を牛乳で煮る（弱火10～13分）。



④ ③に火が通ったら、水分を飛ばし、つぶして（ツブツブしていてもよい）温かいうちにバターを混ぜて冷ましておく。

 ボウルに移し、スプーン・フォークなどでお子さんとつぶす。



⑤ ビニール袋の中で①に④を加えて混ぜ、好みのカタチにする（厚さを1センチ弱にするとよい）。

⑥ ホットプレートやフライパンでこんがりとキツネ色になるまで焼く。ふたをすると火の通りがよいですよ！



*世話やきおぼちゃんひとりごと

野菜入りスコーンは、お昼ご飯にもぴったり！
～大好きなママと一緒に、自分でつくって食べる！！
こんなに素敵な親子の関わりが、身近にあったんですね！

