



かりっふわっ！自然薯と
蓮根入り紅茶のスコーン

レシピ考案 坂田 芽唯



※写真は調理例です。

材料（10個分）

- A [米……………4g
水……………75ml
自然薯(正味)……………25g
れんこん(正味)……………50g
れんこん(正味)……………75g
りんご(正味)……………75g
グラニュー糖……………30g
メープルシロップ……………40g
豆乳(無調整)……………25ml
薄力粉……………300g
ベーキングパウダー…10g
上白糖……………45g
マーガリン(無塩)…60g
アールグレイ茶葉……………5g

[下準備]

- 米をさっと水洗いし、水に浸して1時間浸漬する。
- Aの自然薯とれんこんは皮をむいてすりおろす。
- アールグレイ茶葉はすり鉢でするか、包丁で刻む。
- オーブンを200℃に予熱する。

栄養価（1個あたり）

エネルギー…215kcal たんぱく質…3.0g
脂質…5.6g 炭水化物…37.2g 食塩相当量…0.3g

作り方

- 米を浸した水ごとミキサーに1分かけ、残った生米の粒を取り除いてAと合わせる。
- れんこん・りんごは皮をむいて1cm角に切り、れんこんは水にさらしてアク抜きをする。
- 鍋にグラニュー糖・メープルシロップを入れて火にかけ、カラメル状になったら2を加えて煮詰め、水分が飛んだら豆乳を加えて混ぜる。
- ボウルに薄力粉・ベーキングパウダーをふるい合わせ、上白糖を加えて軽く混ぜる。
- 4にマーガリンを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、3・アールグレイ茶葉を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 5に1を加え、生地がまとまるまでへらで切るように混ぜる。
- 生地を取り出して4cmの厚さの長方形に広げ、縦5等分に切る。それぞれ対角線に包丁を入れ、三角形に成形する。
- 200℃のオーブンで15分焼く。

※Aの自然薯は「ながいも」で代替できます。その場合は、1を生地の様子を見ながら少しずつ加えてください。