



ゲンキ
レシピ

豆腐とアーモンドのスコーン

○調理時間：30分 ○エネルギー：約125kcal (1個分)
○塩分量：約0g

よい眠りのために朝食は欠かさず、よく噛んで

朝食をとることで脳と体が目覚め、1日の体のリズムが整い、夜も自然に眠りに入ることができるようになります。特に噛むことで、脳がすっきりと目覚めます。また、肉や魚、大豆などのたんぱく質に含まれるトリプトファンは不足すると不眠につながるため、しっかり摂りましょう。



材料(8個分)

- 豆腐……………100g
- ベーキングパウダー……………小さじ2
- 小麦粉(あれば強力粉と薄力粉を半々で)…150g
- 無塩バター(冷たいもの)…30g
- 砂糖……………20g
- アーモンド……………20粒

作り方

- ① 水切りした豆腐をフードプロセッサーにかけて滑らかにする。
- ② 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、バターを加えてさらに混ぜ、全体がぼそぼそしてきたら台に取り出す。
- ③ 取り出した生地を伸ばしてアーモンドを散らして生地を折る。生地を伸ばして折る作業を3~5回繰り返す。
- ④ 2cm厚さに伸ばして、包丁で好みの大きさに切り、200℃のオーブンで15~20分焼く。

※フードプロセッサーがない場合は①~②をボウルと木べらを使って手で行う。

アーモンドの代わりに
くるみやピーナッツでも



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。[ゲンキ・キレイ](http://www.genkitokirei.com/) <http://www.genkitokirei.com/>
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～