

健腸レシピ『きんかんのスコーン』

2021年3月17日

こんにちは😊

ずいぶん暖かい日が多くなってきましたね！早咲きの桜も街で見かけるようになり春が来るな~🌸と感じてウキウキしてきます。今年が桜🌸の開花が早いのだとか。なるべく長く綺麗に咲いてほしいですね。

さて健腸レシピも第13弾を迎えました！「作ったよ~」とお声をいただけることもあり嬉しく思っています。そんな声がたくさん寄せていただけるように、これからもお届けしていきますね！！

今回は《きんかんシリーズ最終回》超簡単でお子さまと一緒に作れる腸活おやつ！『きんかんのスコーン』です！

お菓子作りが苦手な私でも簡単にできて、何度も作っているレシピです。色々アレンジが出来るので、チャレンジしてInstagramでコメントや写真でお知らせいただけると嬉しいです😊

スコーンと聞けばイギリスのアフタヌーンティを思い浮かぶ方も多いのではないのでしょうか？ イメージ通りスコーンはイギリスのスコットランドという所で「パン」として生まれたようです。名前の由来は諸説あるようで、伝統もありティータイムではポピュラーでありながら格の高いお菓子のようです。私をご紹介しますのは「格の高いお菓子」とは程遠いですが(；^ω^)、簡単！おいしい！しかも時短で出来る！

今回はメインの『きんかんスコーン』と『かぼちゃスコーン』『ブロッコリースコーン』『チョコレートスコーン』とアレンジしてみました。また牛乳を豆乳に変えても同じ分量で作れますよ。

きんかんは以前にもご紹介したとおり、皮ごと食べるので食物繊維やビタミンが豊富♥

かぼちゃの薬効は温性で体を温め、胃腸の働きを活性化させ消化を促します。三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンE、βカロテン、ビタミンCが豊富に含まれ、免疫力を高めるのにも効果的。皮も食べられるので食物繊維も豊富です。

ブロッコリーは栄養価が高い野菜。胃腸を丈夫にし虚弱体質改善に良いという薬効があり、スルフォラファンと呼ばれる栄養素が含まれていて、がん予防や免疫力アップに良いとされています。かぼちゃと同じく三大抗酸化ビタミンも含まれ食物繊維も豊富で成長期のお子さまも、栄養が偏りがちな若い方、美容を気にする女性の方、油っこいお食事が好きな男性の方、離乳食や高齢者の食事にも取り入れていただきたいお野菜です！！

食物繊維は腸にすむ良い菌が喜ぶので腸の環境が良くなります。

更に、一緒にヤクルトを飲んでいただくことで、シンバイオティクス（健康に良い効果をもたらしてくれる生きた微生物【プロバイオティクス】とそのエサとなるオリゴ糖や食物繊維【プレバイオティクス】を一緒にとること）になり腸内環境にとっても良い組み合わせになります。

お子さまのおやつにも腸活をとりいれてちょー（腸）元気生活を！！(^_-)☆

★きんかんのスコーン

《材料》8個分

ホットケーキミックス 200g

牛乳 50ml ※豆乳でも同じ分量で大丈夫です

無塩バター 50g

きんかん 30g ※かぼちゃ・ブロッコリーは各80gで茹でたもの、チョコレートは板チョコ1枚

《作り方》

①無塩バターはレンジで600W40秒ほどで溶かしておく

②ホットケーキミックスに溶かしたバターを入れサックと混ぜる

③そこに牛乳を加え全体にまとまるまで混ぜる

④きんかんは細かく刻み種は取り除き③に混ぜ合わせる

※かぼちゃは茹でてつぶしたものを、ブロッコリーも茹でて細かく刻んだものを、板チョコはバリバリと手で適当な大きさに割ったものをそれぞれ混ぜる。

⑤④を丸く平らに厚さ2センチくらいに伸ばし8等分にカットする ※生地を半分にして味を変えてもOK！その場合は少し小さ目の6等分がちょうどいいと思います。

⑥天板にクッキングシートをしき⑤を並べ、170℃のオーブンで20分焼けば出来上がり♥

お子さまの苦手な野菜などをアレンジして入れてみるのも良いと思います。一緒に作ればおいしく食べてくれるかも😊

色々試してみてくださいね٩("ω")