

# 2023 美活食 ~ 低糖質 ~

7月

## 「おからとゴマのスコーン」



栄養価	
エネルギー	349kcal
炭水化物	11.6g
糖質	2.4g
たんぱく質	8.2g
脂質	32.7g
塩分	0.6g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生  
下牧麻美さん、鈴木さらささんが考案しました。  
監修：佐藤未来先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

小麦粉をおからへ、砂糖をラカントへ代用し糖質を抑えました。そしてゴマを入れることでコクと風味をUPさせました。おからを使用することでタンパク質や食物繊維、カルシウム、鉄分が豊富で不足しがちな栄養素を補うことができます。また、ゴマにはセサミンやビタミンEが含まれ抗酸化作用があり、アンチエイジング効果が期待できます。低糖質でもあるので、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

### 材料と作り方(2人分)

材料	
おからパウダー	30g
ベーキングパウダー	5g
ラカントS	30g
卵	Mサイズ1個
無塩バター	30g
黒ゴマ	10g

【添え用】	
生クリーム	60g

### 作り方

準備：バターは溶かしておく。  
黒ごまは軽くすっておく。  
オーブンを180度に予熱する。

- ① ボールに材料を全て入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ② 2等分にして2cmの厚さで円型にする。(力を入れて形成しないこと)
- ③ 180度に予熱したオーブンで15~20分焼いて完成。

【添え用】	
生クリームにラカントSを加え9分立てにし、スコーンの横に添える。	

349kcal

