

# スコーン&サンドイッチ



英国  
スタイル



**A** [スコーン(紅茶味)]

**B** [スコーン(チョコチップ味)]

**C/D** [サンドイッチ]

エネルギー(1個分) **229** kcal  
糖質(1個分) **0.4** g

エネルギー(1個分) **252** kcal  
糖質(1個分) **0.4** g

エネルギー(1人分) **222** kcal  
糖質(1人分) **1.2** g

※スコーンの栄養価はいちごジャム・マーマレードは除く。

※写真はイメージです。

## 材料

[スコーン(紅茶味/チョコチップ味)各6個分]

●薄力粉……………300g	●ティーパック(袋から茶葉を出す)……………2袋
●無塩バター(1cm角に切る)……………100g	●生クリーム……………100ml
●グラニュー糖……………20g	●牛乳……………小さじ1
●ベーキングパウダー……………小さじ1/2	●チョコチップ味]
●塩……………小さじ1/2	●チョコチップ……………25g
●薄力粉(打ち粉用)……………少々	●生クリーム……………100ml
●いちごジャム……………80g	●牛乳……………小さじ1
●マーマレード……………80g	

[サンドイッチ(サーモン/きゅうり)1/2カット各4個分]

●サンドイッチ用食パン(8枚切り)……………1袋	●チェダーチーズ(スライス)……………2枚
●マーガリン……………20g	●レタス(食パンに合わせてきる)……………20g
●クリームチーズ……………1/4箱(50g)	●たまねぎ(薄切り)……………2/3個
●スモークサーモン……………5枚	●塩……………小さじ1/4
●きゅうり(斜め薄切り)……………1本	●ワインビネガー……………大さじ1

## 作り方

[スコーン]

- ① ボウルに薄力粉・無塩バター・グラニュー糖・ベーキングパウダー・塩を入れて手でよくこねて生地をつくる。全体がそぼろ状に混ざったら2つのボウルに半量ずつ分け、それぞれの生地にAティーパックの茶葉、Bチョコチップを入れ混ぜ合わせる。
- ② A Bそれぞれの生地に生クリームを入れてまとめ、打ち粉をしたまな板に移し、厚さ約2.5cmに広げる。
- ③ A:生地を直径約6cmの型で円筒状に抜く。  
B:生地を三角形に切り分ける。
- ④ A Bの生地すべてに、牛乳をハケで薄く塗り、オーブン(200℃)で約15分焼く。
- ⑤ 2種のスコーンが焼き上がったら器に盛り、いちごジャムとマーマレードを添える。

[サンドイッチ]

- ① クリームチーズは室温に戻し、きゅうりはワインビネガーを振りかけておく。
- ② 食パンは8枚全部をトーストし、片面にマーガリンを薄く塗る。
- ③ C:食パン2枚に①のクリームチーズを塗り、スモークサーモン・レタス・たまねぎをのせて塩を振り、もう2枚を上重ねる。  
D:食パン2枚に①のきゅうり・チェダーチーズ・たまねぎをのせて、もう2枚を上重ねる。
- ④ C Dのサンドイッチをそれぞれ斜め2等分にカットし、器に盛りつける。



英国  
スタイル



## ワンポイントコラム

ミートパイは、パイ生地と挽肉  
(主に牛肉)で作られる  
伝統的な英国料理のひとつです。

エネルギー(1人分)

**406** kcal

塩分(1人分)

**1.7** g

※写真はイメージです。

## 材料(4人分・4個)

- 冷凍パイシート…2・2/3枚
- 卵黄……………1/3個
- 牛ミンチ……………50g
- 水……………大さじ1
- たまねぎ(みじん切り)…1/3個
- マッシュポテトの素…30g
- トッピング パスタソース  
ミートソース……………1/3袋
- 熱湯……………110ml
- 塩……………小さじ1/4
- クリームチーズ…40g
- こしょう……………少々
- 塩……………小さじ1/3
- サラダ油……………小さじ2
- こしょう……………少々

## 作り方

- ① クリームチーズは室温に戻し、冷凍パイシートは解凍して1枚を3等分に切り、計8カット作る。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、たまねぎを炒め、透き通ったら牛ミンチを加え塩・こしょうをして炒める。火が通ったらミートソースを入れ、約2分煮詰めて水分をとばす。
- ③ ボウルにマッシュポテトの素を入れ、熱湯を入れて混ぜ、塩・こしょう・①のクリームチーズを加えてよく混ぜる。
- ④ 下側のパイシートの中央にマッシュポテト・ミートソースをのせる。上側のパイシートは麺棒で周囲を少し伸ばしてから具の上にかぶせ、周りを押さえ、フォークの先でフチに模様をつける。
- ⑤ ④を繰り返して4個作り、包丁で上側の生地に切れ目を入れ、水で溶いた卵黄をハケで塗りオープン(200℃)で約17分焼く。

# weekly FoodNote アボカドソースで! 蒸し鶏のラップ巻き



英国  
スタイル

【アボカドソース】



【蒸し鶏のラップ巻き】



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)

343kcal 1.0g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

## ワンポイントコラム

アボカドは、30年程前から英国にも輸入されるようになり、今では幅広い料理に使われる人気の食材となりました。

## 材料(4人分)

- **トップバリュグリーンアイ**
- 純輝鶏もも肉(国産) … 150g
- 酒 … 大さじ1/2
- 塩 … 小さじ1/3
- グリーンレタス … 4枚(80g)
- パプリカ 赤(幅1cmの短冊切り) … 1/2個
- パプリカ 黄(幅1cmの短冊切り) … 1/2個
- きゅうり(幅1cmの短冊切り) … 1/2本
- たまねぎ(薄切り) … 1/4個
- トルティーヤ … 4枚
- 【アボカドソース】
- アボカド … 1個
- レモン汁 … 小さじ1
- マスタード … 小さじ2
- **トップバリュ マヨネーズ** … 大さじ2
- 粉チーズ … 小さじ2

## 作り方

- ① 肉は厚さをなるべく均等にしてから耐熱容器に入れ、酒・塩を振り電子レンジ(600w)で約4分加熱し、触れる程度に冷めたら手で大きめに裂く。
- ② トルティーヤは1枚ずつラップに包み、電子レンジ(600w)で約20秒ずつ加熱する。
- ③ ②のトルティーヤはラップをはずし、グリーンレタスを敷いて、①の肉・パプリカ(赤・黄)・きゅうり・たまねぎをのせ、アボカドソースをかけて巻く。

## 【アボカドソース】

ボウルにアボカドを入れてつぶし、レモン汁・マスタード・マヨネーズ・粉チーズを入れてよく混ぜ合わせ、器に移す。