

## アフタヌーンティーを楽しもう

## 卵サンド

※材料はすべて6人分

## 【材料】(6人分)

10~12枚切食パン	12枚(1斤 360g)
卵	6個
マヨネーズ	大さじ2~3
胡椒	少々
紅茶	1200cc

## 【作り方】

- 1 パンは耳を落とす。  
鍋に卵を入れ、卵がかぶる位の水を入れ、蓋をし沸騰させ沸騰したらすぐに火を止める。  
(そのまま約10分放置する)(基本☞固ゆで卵は水から煮て沸騰後12分煮る)
- 2 固ゆでの卵の殻をむき、マッシャーでつぶし、マヨネーズを混ぜる。(好みで胡椒を入れてもよい)
- 3 パンに2の卵をぬり、もう1枚パンをのせてサンドイッチをつくる。
- 4 食べやすい大きさに切る。



## アップルケーキ

## 【材料】(6人分)

りんご	1/2個(150~160g)
卵	1個(50g)
A 小麦粉	1カップ(110g)
砂糖	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/2(2g)
シナモン	小さじ1/2(1g)
塩	(小さじ1/2)入れなくてもよい
油	1/4カップ(50cc)
バニラエッセンス	小さじ1/2(4~5滴)
刻んだくるみ	1/4カップ(25g)
アーモンドスライス	飾り用(10g)

## 【作り方】

- 1 オーブン180℃の余熱をかける。(約6~7分)
- 2 りんごは皮をむき、5mm角切りする。(水につけてからザルに上げ、水気をとる。)
- 3 A小麦粉、ベーキングパウダー、シナモンをふるっておく。
- 4 ボールに卵を割りほぐす。泡立て器でよく泡立てながら、砂糖を少しずつ入れ、バニラエッセンスを4~5滴加え、(塩を入れ)、油を加えてしっかり混ぜる。最後に刻んだりんごとくるみを木じゃくしでさっくり混ぜる。
- 5 4に3をさっくり混ぜる。
- 6 天板にクッキングシートを敷き、材料を平らに流し、アーモンドスライスを飾る。
- 7 オーブンで180℃、約35分~40分でこんがり焼く。



## スコーン

【材料】(6人分)8~10個分 好みにメープルシロップ、サワークリーム、ナッツなど用意

小麦粉(薄力粉または強力粉)	200g
ベーキングパウダー	10g
バター	50g
卵	1個(50g)
砂糖	45g
牛乳	60~70g
卵黄(表面に塗る)	1/2個(20個分)
水	小さじ1



### 【作り方】

- 準備** 小麦粉はベーキングパウダーを加え2回、砂糖は1回ふるっておく。←今回省略
- 小麦粉に、バター(冷蔵庫で冷やしておく)を入れ、スクッパー(包丁)で細かく刻みまぜる。そばろ状から、サラサラのパウダー状になるのが目安。
- 卵を割り、軽くほぐしたところに、砂糖と牛乳を入れて、泡立て器でよく混ぜ、ザルでこす。(時間があれば冷蔵庫に入れて冷やしておく)←今回省略
- 2の粉に3の卵液を加え、木ベラで混ぜ合わせる。(ラップに包み冷蔵庫でねかせる)←今回省略
- オーブンを200℃に温めておく。(余熱7分)
- 打ち粉をした台の上で3の生地を綿棒で伸ばす。2cmの厚さにし、型でぬく。(包丁で切り分けてもよい。)
- クッキングシートを敷いた天板に6を並べ、表面に卵黄をぬる。オーブンに入れ、15分程、きつね色になるまで焼く。
- 好みのジャムをつけていただく。

### 1人分の栄養価

	重量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
	g	Kcal	g	g	g	g	g
卵サンド	106	231	9.4	10.7	23.3	2.1	0.8
アップルケーキ	75	249	2.9	13.1	30	0.8	0.9
スコーン	44	137	3.2	5.4	18.9	0.1	0.1
ヨーグルト	110	54	2.8	2.2	4.7	0.4	0.1
合計	335	671	18.3	31.4	76.9	3.4	1.9

メモ