

# バレンタインデー 簡単レシピ

## チョコスコーン



### 【材料 8 個分】

ホットケーキミックス  
…200g  
バター…40g  
牛乳…50ml  
板チョコレート…1枚



### 【作り方】

- ① 板チョコレートは折れ線の半分程度の大きさに割っておく(目安1.5cm角)
- ② バターを常温にもどして柔らかくしておく
- ③ ボールにホットケーキミックスを入れ、②のバターを加えてゴムベラで混ぜる
- ④ 牛乳を加え、切るようにさっくり混ぜ、ポロポロと固まりになってきたらチョコレートを加える
- ⑤ 最後は手でひとまとめにする
- ⑥ 厚さ2cm程度の円形に伸ばし、包丁で8等分する
- ⑦ オーブン170℃で25分～30分焼く

スコーンとは、イギリスのスコットランド地方で生まれたパンの一種です。  
イングリッシュスコーン…丸い形で甘さは控えめ。ジャムやクリームをつけて食べます。  
アメリカンスコーン…三角形で生地が甘め。チョコやナッツなどが入っています。  
今回のレシピはアメリカンスコーン。大きめチョコが入ってザクザクとした食感で食べ応えがあります。



# 離乳食相談

気になる項目がないかチェック!



離乳食の進め方が分からない

体重が増えない

母乳が足りているか心配

アレルギーが心配

簡単な離乳食のレシピが知りたい



離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも  
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。  
対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

# 栄養相談



当院では生活習慣や食生活を見直すことで  
病気を予防・改善する栄養を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな  
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、  
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・  
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも  
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください

離乳食相談、栄養相談は完全予約制です

料金: 1回 1,000円 (税込み)

時間: 30分程度

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



楓みみはなのクリニック