

**佳作**

小松菜とバナナのスコーン

山口 菜緒美さん(郡山女子大学短期大学部)



対象：あいちゃんのおやつ…1人分のエネルギー:333kcal

作り方

- ① 小松菜は軟らかめに茹で、みじん切りをし、水分をよく切っておく。バナナはフォークで潰しておく。バターはサイコロ状に切っておく。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をボウルに入れ、①を全て加えて混ぜる。
- ③ 手に分量外の小麦粉を付け、生地を2等分にし、丸める。
- ④ オーブントースターにクッキングシートを敷き、その上に丸めた二つの生地をおき、約15分焼く。途中、生地がきつね色になつたら焦げ無いようにアルミホイルをかぶせて焼く。お好みで生クリームやジャムなどと一緒に食べても美味しい。



レシピを考えた理由

成長期には欠かせない鉄を多く含む食品を使って、何か子どもが好きそうなおやつはないかと思い、小松菜を使ったおやつを考えました。

しかし、小松菜だけでは、小松菜が主張して嫌がる子どももいるのではないかと考え、バナナを加えてみました。バナナを加えることで、小松菜独特の味や香りが抑えられ、バナナの香りがし、美味しく食べられると思います。

お好みで生クリームやジャムなどを付けて食べたり、材料も変えられるので様々なスコーン作りも楽しめると思います。

★One Point

バナナを加えることによって、小松菜独特の香りや味が抑えられて美味しく食べられると思います。また、オーブントースターで焼くと焦げやすいので、途中でアルミホイルをかぶせることもポイントです。

選評

若者の野菜離れが進んでいます。成長期には、鉄やカルシウムが豊富な小松菜など緑の濃い葉物野菜を積極的に食べて欲しいものです。山口さん考案のスコーンでは、小松菜をバナナと組み合わせることで、食べやすく工夫されています。おやつだけでなく、朝食にも良いですね。