


Chewy! Chocolate chunk scones with banana, tofu and rice flour

モチモチ！バナナと豆腐、米粉のチョコレートチャンクスコーン



材 料

- バナナ（熟れたもの） 1本
- 木綿豆腐 150g
- ココナッツシュガー 大さじ1.5
- ココナッツオイル 大さじ1
- チョコレート 50g
- 米粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- シーソルト 少々
- Love 


作り方

- ①オーブンは180°C (360°F) に熱しておく。
- ②チョコレートは1cm角に切る。
- ③バナナをボウルに入れてフォークで潰す。
- ④木綿豆腐を加え、豆腐を潰しながらバナナと混ぜ合わせる。
- ⑤④に米粉、ココナッツシュガー、ココナッツオイルを加えて混ぜ合わせる。
次にベーキングパウダーを加え、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤にチョコレートを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦厚さ3cm程の丸や三角の好きな形に成形し、クッキングシートを敷いた天板にのせ、180°C (360°F) のオーブンで20～30分焼いたらできあがり。

Instructions

- ①Preheat oven to 180°C(360°F).
- ②Cut chocolate into 1cm cubes.
- ③Put bananas in a bowl and mash with a fork.
- ④Add tofu to ③ and mix with the bananas while mashing the tofu.
- ⑤Add rice flour, coconut sugar, Sea salt and coconut oil to ④ and mix together.
Next, add baking powder and mix well.
- ⑥Add chocolate to ⑤ and mix until combined.
- ⑦Shape the dough into desired round or triangular shapes about 3 cm thick, place on a baking sheet lined with a parchment paper and bake in the oven at 180°C (360°F) for 20-30 minutes.

Ingredients

- Ripe Banana 1
- Firm Tofu 150g
- Coconut Sugar 1.5 Tbsp
- Coconut Oil 1 Tbsp
- Chocolate 50g
- Rice Flour 100g
- Baking Powder 1 tsp
- Sea Salt A pinch
- Love 

レシピの特徴・効能

バナナはでんぷんやショ糖、果糖、ブドウ糖などを含む、素早く質の高いエネルギーを補給できる果物です。余分なナトリウム（塩分）を排出させるカリウムも多く含み、高血圧や長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ効果があります。

Recipe Benefits

Bananas are a quick, high quality energy-fueling fruit containing starch, sucrose, fructose, and glucose. They also contain high levels of potassium, which helps eliminate excess sodium (salt) and prevents high blood pressure and muscle cramps caused by prolonged exercise.

栄養価

【エネルギー】890kcal
たんぱく質：21.4g、脂質：25.4g
炭水化物：148.3g、カルシウム：390mg
鉄：4.3mg、
レチノール活性当量：39μgRAE
ビタミンB1：0.33mg
ビタミンB2：0.33mg
ビタミンC：19mg、食塩相当量：1.1g

*調味料の少々や適量は0.3gで計算しています。