

# 長崎の食文化

佐世保 支部

主食     主菜     副菜     デザート

料理名	野菜スコーン（ブロッコリー）							
<p>離島を含む佐世保市北部では、ブロッコリーの生産が盛んです。 関西市場をはじめ、中国・地元県内へ出荷されています。 茹でて細かく刻んだブロッコリーをスコーン生地混ぜ込み焼き上げると、色合いがきれいなスコーンができあがります。</p>								
	<p>&lt;材料&gt; <span style="float: right;">8個分</span></p> <table><tr><td>ホットケーキミックス</td><td>200g</td></tr><tr><td>無塩バター</td><td>30g</td></tr><tr><td>ブロッコリー</td><td>65g</td></tr></table>	ホットケーキミックス	200g	無塩バター	30g	ブロッコリー	65g	
	ホットケーキミックス	200g						
無塩バター	30g							
ブロッコリー	65g							
<p>&lt;1個当たりの栄養価&gt;</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>120 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>2.3 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>4.1 g</td><td>食塩相当量</td><td>0.3 g</td></tr></table>	エネルギー	120 kcal	たんぱく質	2.3 g	脂質	4.1 g	食塩相当量	0.3 g
エネルギー	120 kcal	たんぱく質	2.3 g					
脂質	4.1 g	食塩相当量	0.3 g					
<p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① ブロッコリーはやわらかく茹でる。</li><li>② フードプロセッサーにかけ、細かく刻む。</li><li>③ ホットケーキミックスに、1cm角に切ったバターを入れ、バターをつまむように押しつぶしながら粉となじませる。</li><li>④ ブロッコリーを加え、手で混ぜてひとつにまとめる。</li><li>⑤ 生地を8等分に分ける。</li><li>⑥ 180℃のオーブンで15分焼く。</li></ol>								

(公社) 長崎県栄養士会