

デザート



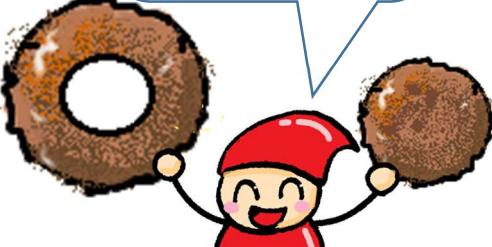
おからココアドーナツ



おからとココアが入って食物繊維たっふり♪
外はカリッと、中はもちっとした食感で、
牛乳とよく合います。



・マーボー丼・春雨スープ
・おからココアドーナツ・牛乳

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none">・ホットケーキミックス………50 g・小麦粉……………20 g・純ココア……………小さじ2・おから……………50 g・砂糖……………大さじ2・豆乳……………大さじ2・サラダ油……………適量・グラニュー糖……………適量 <p>輪っかにしないで、丸めて揚げてもOKです。 大きいと中心まで火が通りにくいので注意しましょう。 8等分にして丸めて揚げてもよいですね。</p> 	<ol style="list-style-type: none">①ホットケーキミックスと小麦粉、ココアは合わせてふるっておく。②おからに砂糖を加えてよく混ぜる。③②に①の粉をふるいながら加えて、へラでさっくりと混ぜる。④豆乳も加えてよく混ぜる。(豆乳は硬さを見ながら加えて、量を調整する)⑤4等分に分け、1cm太さの棒状にしてから両端をくっつけて輪っかの形にする。⑥油を低温(155~160°C)に熱し、⑤を入れて2~3分したらひっくり返してさらに2~3分揚げる。⑦キッチンペーパーの上に置いて油をきる。粗熱がとれたらグラニュー糖をまぶす。