

## 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ぷり♪  
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。

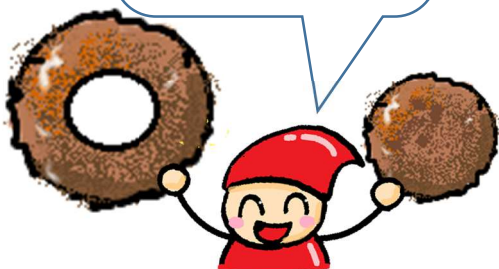


・マーボー丼 ・春雨スープ  
・おからココアドーナツ ・牛乳

## 材料 (4人分)

- ・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

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。



## 作り方

- 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、ヘラで  
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、1 cm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℃)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。