

デザート



かぼちゃドーナツ



かぼちゃの自然な甘み感じられるドーナツ。
揚げたてのサクサクとした外側と、
しっとりモチモチの食感が絶妙です♪



・ガーリックライス ・チリコンカンスープ
・かぼちゃドーナツ ・牛乳

材料 (4個分)

- ・ホットケーキミックス……………60 g
 - ・おから……………20 g
 - ・砂糖……………小さじ2
 - ・かぼちゃ……………80 g※
 - ・木綿豆腐……………40 g
 - ・バター……………小さじ2
 - ・サラダ油……………適量
- ※皮付きの重量。
正味60 g ぐらい。

角切りにしたチーズを
包んで揚げても
おいしいですよ♪



作り方

- ①かぼちゃは種と皮を除き、一口大に切る。
耐熱容器に入れてラップをし、レンジで2分ほど加熱する。(竹串を刺してスッと通ればOK)
熱いうちにマッシャーなどでつぶしておく。
- ②バターは耐熱容器に入れ、レンジで20秒ほど加熱して溶かしておく。
- ③ホットケーキミックスにおからと砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④③に豆腐をつぶしながら加え、①のかぼちゃも入れ、合わせてこねる。
- ⑤②のバターも加えて混ぜる。
- ⑥4等分に分けて丸める。火が通りやすいように、少し平たくなるよう軽くつぶす。
- ⑦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。
- ⑧キッチンペーパーの上に置いて油をきる。

