

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。

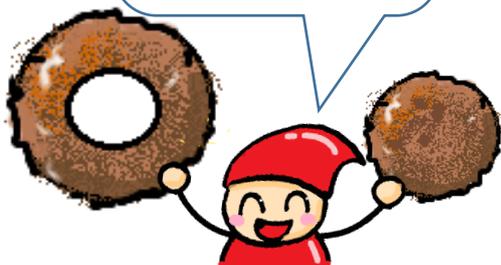


・マーボー丼 ・春雨スープ
・おからココアドーナツ ・牛乳

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。