

《おやつ》 おからドーナッツ



食物繊維の豊富なおからを使ったドーナッツです。
しっとり、もちりとして食べごたえがあります。

▶材料（4個分）

おから	100g
小麦粉	50g
卵	1/3個
砂糖	大さじ3
牛乳	大さじ1.5
ベーキングパウダー	小さじ1/2
揚げ油	適量

▶作り方

- ① おからからベーキングパウダーまですべて混ぜ合わせ、ドーナッツ型に形を作る。（丸めて平たくし、まんやかに穴をあける）
- ② 油を180℃に温め、こんがり揚げろ。