

おからあんドーナツ



テザート

エネルギー	223kcal
たんぱく質	3.4g
カリウム	102mg
リン	63mg
塩分	0.2g
食物繊維	2.0g

Point

今回のテーマは“便通改善”です。そのため、食物繊維が豊富、かつカリウムが少ないおからとこしあんを使用しました。油を使うことで、摂取エネルギーもアップします。

材料（約8個分）

生クリーム	…	大さじ2
卵	…	1個
砂糖	…	大さじ1
おから	…	100g
ホットケーキミックス	…	150g
市販のこしあん	…	60g
揚げ油	…	適量
小麦粉（打ち粉として使用）		

作り方

1. ボウルに生クリーム、卵、砂糖を入れて、泡だて器で混ぜる。
2. おからとホットケーキミックスを入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
その後、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
3. 成形する。
適量手に取り、打ち粉をした後、のし棒で丸く広げ、あんを包み、丸く形作る。
4. 160℃の揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。