



みんな
大好き!

給食レシピ

作って
みよう!



レシピ名

おからドーナツ



【材料】(20個)

- ・ホットケーキミックス粉 200g
- ・おから 200g
- ・たまご 1個
- ・豆乳または牛乳 50cc
- ・サラダ油 10cc
- A (きな粉 30g 砂糖15g 塩少々)

【作り方】

※鍋に油を入れておく。

- ①Aをまぜておく、材料を全てボールに混ぜ、好きな形に成形する。
- ②鍋に油を入れて熱し、成形した生地を入れる。
- ③キツネ色になるまで揚げる。温かい内にAをまぶす

【一口メモ】

- ・おからの水分量で生地の仕上がりが違います。。
- ・しっとりしたおからは豆乳を少なめにして調整してください。
- ・手で丸める場合はサラダ油を手につけるとまとめやすいです。