

メニュー名

健康！ヘルシーおからドーナツ

学校名: さいたま市立大宮西 高等学校

氏名: 増淵 由夏



PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

いつも私を支えてくれる母にもっと健康でいられるようにと思って作りました。

小麦粉などではなく、生おからとホットケーキミックスで簡単に作れてヘルシーなのがとてもいいです。
この料理を食べて母にこれからも健康でいてほしいです。

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
生おから	200g	①ボウルに粉砂糖・油以外の材料を入れ混ぜる。 この時、生地がべちゃべちゃにならないように牛乳を調節しながら入れる。 ②生地をラップにのせ、めん棒などでのばして、型をとる。 また、スプーンでまるめて丸い形のドーナツを作る。 ③形成したドーナツを180度の油で揚げる。 この時、焦げやすいのでしっかり様子を見る。 つまようじでさして、中の生地を確認しながら揚げる。 ④揚げあがったら少しさまし、粉砂糖を茶こしを通してふりかけたら完成。
ホットケーキミックス	200g	
卵	1個	
牛乳	90～100ml	
粉砂糖	適量	
ドライフルーツ	適量	
油	適量	