

## 給食メニューでクッキング！

### ★★★おうちの人と一緒にやってみよう！「おからドーナツ」

食物繊維が豊富なおからを使用してドーナツを作ります。揚げたての美味しさは格別です。大量調理の給食でも実施できるほどの簡単メニューです。現在、ホットケーキミックスが手に入りにくい状況のようです。その場合は小麦粉とベーキングパウダー、砂糖を混ぜると即席ホットケーキミックスとなります。形はリングでなくても大丈夫。自由に作ってみてください。



#### 【材料】 作りやすい量

・生おから	100g
・ホットケーキミックス	200g ⇒⇒⇒⇒
・三温糖(上白糖でもOK)	大さじ3
・卵	1個
・豆乳(牛乳でもOK)	50ml
・揚げ油	適量
・粉糖(上白糖でもOK)	適量

#### 【材料費】 全体で 約350円

#### ホットケーキミックスがない場合

・小麦粉	170g
・ベーキングパウダー	5g
・砂糖	30g

上記をビニール袋に入れ、よく混ぜてから使用します。

#### 【作り方】

- ① ボウルに豆乳と三温糖、卵を入れ、混ぜます。
- ② ホットケーキミックス、おからを入れて全体が混ざるように混ぜます。
- ③ 形を作ります。給食では丸めた生地の中真ん中に指で穴を開けてリング状にします。(とても不格好ですが、揚げると案外大丈夫です。どんな形でもいいのですが、火が通りやすいようにあまり大きくない方がよいでしょう。) 生地は揚げ用の鍋に入る大きさにカットしたクッキングシートに乗せておくとよいです。⇒⇒⇒⇒
- ④ 170℃位に加熱した揚げ油の中に、ドーナツの生地(4～5個位)をクッキングシートごと滑らせるように入れます。(シートは自然に剥がれます。剥がれたら取り出しておきましょう。) ふっくら膨らんで、きつね色に揚げたら取り出します。
- ⑤ 揚げたドーナツに粉糖をまぶして出来上がりです。



おからも入れてまぜまぜ



不格好でも大丈夫！

※ぜひ揚げたてを食べてください。翌日に食べる時はレンジやトースターで温めるとおいしくいただけます。おからは倍量入ってもいけますので、チャレンジしてみてください。

