

女性部が教えます!

米粉でつくろう かんたん レシピ集

(上田支部)



おからのモチモチドーナツ

■材料

おから	50g
コーン（缶詰）	50g
A 米粉	115g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	小さじ1/4
B 砂糖	40g
卵	1個
牛乳	大さじ1
無塩バター	20g
揚げ油	適量

■作り方

- ①耐熱容器におからを平らにして入れます。ラップをせずに電子レンジで約1分加熱して水分を飛ばします。そのまま冷ましておきます。
- ②コーンはキッチンペーパーなどで水気を切っておきます。
- ③Aをふるいに掛け、おからと混ぜ合わせます。
- ④Bをよく混ぜ、溶かしたバターとコーンを加えてさらに混ぜます。③を加えます。
- ⑤④を冷蔵庫で20分休ませます。
- ⑥⑤を3cmくらいの大きさに丸め、160℃の油できつね色になるまで揚げます。

☆ワンポイントレッスン

ドーナツは大き過ぎると火の通りが悪くなるので、小さめに丸めましょう。形や大きさを均一にすることも揚げ上がりを良くするポイントです。オーブンで焼けば、おからクッキーも作れます。