



料理紹介 「 モチモチおさつドーナツ 」 (4人分)

材料名	量	作り方
ホットケーキミックス	200g	1、 さつまいもを1cm角切りにしてレンジで加熱し火を通す。 2、 ボウルに油以外の材料を入れてよく混ぜる。 3、 2に1の芋を入れて全体に行きわたるように混ぜる。 4、 鍋に油を入れ火にかける。170℃でピンポン玉位の大きさにした3をじっくり焦がさないように揚げたら出来上がり。 * 生地がまとまらない時は粉を足して調節してください。 * さつまいもの量はお好みで加減してください。栗やレーズン・ココアをいれても美味しいですよ。 * 水や牛乳の代わりに豆腐を使うことでモチモチに仕上がります。 * 小麦アレルギー用は、米粉ミックスを使っています。
絹ごし豆腐	200g	
おから	50g	
粉黒糖	30~50g	
いりごま	1/3袋	
さつまいも	1/3本	
揚げ油	適量	

(小麦アレルギー用)



* アレルギー用は、ココアを入れました。

