

外側はサクッと内側はしっとり！お子様の簡単おやつに作ってみませんか？

生おからのナッツたっぷりヘルシードーナツ

卵、バター、乳製品不使用のビーガン仕様ヘルシースイーツです♪



【材 料】(4人分)

- ・ 生おから 150g
- ・ 薄力粉 150g
- ・ きび砂糖 70g
- ・ ベーキングパウダー 小さじ2
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ お好みのナッツ類 大さじ3~4
- ・ 無調整豆乳 120g
- ☆ (揚げ油として)お好みの油
- ☆ 粉糖/シナモン/きな粉など
- ☆ (打ち粉として)薄力粉 分量外
- ☆ (粉糖をまぶすために)紙袋 1枚

1. ☆以外の材料を上から順番にボウルで混ぜてゆきます。生おからの水分で、粉を加えると「ダマ」になりやすいので、ゴムベラで押し潰しながら混ぜて行きましょう。豆乳を加えてひとまとめにします。

3. フライパンに油を 180℃に温め、そっと入れてゆきます。
表面の色が変わるまでおよそ 5 分程度、カリッとなるまで揚げましょう。

2. 少しベタつとした感触の生地になるので、☆の薄力粉を少し手にとり、小さく丸めていきます。

4. 紙袋の中に、最後にまぶす☆の材料でお好みを入れておきます。そこに、③のドーナツを加え、紙袋が開かないように口を持って、シャカシャカと振り混ぜて完成です。温かいうちに振り混ぜるのがポイントです。

【コツ・ポイント】

- ・ ①で使うナッツは「無塩タイプ」をおススメします。今回は、かぼちゃのタネとミックスシードに、アーモンドを加えました。アーモンドやくるみなどは、加える前に少し細かくしておくといいです。
- ・ ②は、気持ち小さめに丸めるのが良いと思います。揚がると少し大きく膨らみますのでご注意ください。
- ・ ③は、油の量を少なめでも大丈夫です！ドーナツが浸るほどの油は必要ありませんので、その場合は菜箸で転がしながら揚げましょう。
- ・ 今回は、粉糖とシナモンを混ぜました。こちらは好みになりますが、いくつか例を載せますね。
◇ 粉糖 × シナモン ◇ 粉糖 × きなこ ◇ 粉糖 × 抹茶パウダー ◇ ココアパウダー
◇ 粉糖 × カレー粉 × パルメザンチーズ ◇ 粉糖 × 塩 × 青のり
上記以外にも、いろいろと試してみてくださいね♪