

献立	材料	分量 4人分	参考	作り方
米粉の 人参ドーナツ 	米粉	120g		① 人参はやわらかくなるまで茹でて、つぶしておく。(生をすりおろしてもいい)
	卵(L)	1個		② 米粉、砂糖、ベーキングパウダーはあわせてふるっておく。
	砂糖	40g		③ 卵を割りほぐし、ペースト状になった①の人参と混ぜ合わせる。
	ベーキングパウダー	2g	小さじ1	④ ②に③を加えて混ぜ、手でまとめられる硬さになったら
	人参	100g		⑤ バットに打ち粉をし、生地を丸め(12等分)並べておく。
				軽く粉をまぶしてから揚げる。
	揚げ油	適量		⑥ サラダ油を180度くらいに熱し、
	打ち粉	少々		⑤を揚げていく。
* 転がしながら全体に焼き色がついたら出来上がり！				

米粉のドーナツ エネルギー 208kcal たんぱく質 3.9g 食塩相当量 0.2g

【本日の調理のポイント】

<米粉の人参ドーナツ>

☆ ゆでた人参を入れることでおやつでも野菜が取れます。

☆ 小麦粉と違い、食感はもちもちしています。

☆ 生地に入れる砂糖を半分にして、外にまぶしても良いです。

