

にんじん入り ヨーグルトドーナツ

材 料 (直径4~5cm2個分)	分量	切り方等
薄力粉	25g	
ベーキングパウダー	小さじ1/4 (1g)	} ふるいにかけて ボウルに入れ 合わせる
砂糖	大さじ1	加糖ヨーグルトを使う場合 は砂糖は大さじ1/2
サラダ油	小さじ1/3	
にんじん	10g	電子レンジ600wで1分加熱し、皮をむいて2~3mmのみじん切りにする
ヨーグルト (無糖)	10g	みじん切りにしたにんじんと 合わせておく
揚げ油	フライパンに深さ 5mm程度	

栄養価 (1人分)

エネルギー	108kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	5.1g
炭水化物	14.3g
食塩相当量	0.1g

*輪っかを作るときに穴を大きくしておく
ときれいに仕上がります。

*4倍量(8個分)の方が作りやすいです。
食べきれない場合は生地を冷凍しましょう。冷蔵庫で2時間くらい解凍してから揚げるとおいしく仕上がります。

*生地に加熱したにんじんを入れ、鮮やかな彩りのドーナツにしました。



レシピ:千葉県立保健医療大学 栄養学科

※オーブンシートを7.5cm角に切っておく。

①薄力粉とベーキングパウダーをふるい合わせたボウルに砂糖を入れ混ぜる。

②ボウルの中心にくぼみを作る。
にんじんと合わせたヨーグルトをくぼみに入れ、へらで切るように混ぜる。

③粉っぽさがなくなったら、サラダ油を加えてさらに混ぜ、ひとまとめにする。

④生地を等分して棒状にのばし、輪を作る。

⑤オーブンシートの上に生地をのせる。

⑥フライパンに油を入れて弱火で160℃に熱する。オーブンシート側を上にして、そつとフライパンに入れ1分半揚げる。

⑦裏返して、約1分揚げる。