

## うまいごぼうの豆腐ドーナツ

<< Let's cooking ! お子様と楽しく、ヘルシードーナツ ! >>



### 作り方

- ① うまいごぼうを洗って皮をむき、長さ 5cm 程度に切って、ラップで包み 600W で 3 分加熱する。
- ② ①の粗熱がとれたら細くなるまでフードプロセッサーにかける。
- ③ 水切りした豆腐が細くなるまでホイッパーで混ぜ、卵、溶かしバター、②のうまいごぼうを混ぜ合わせる。
- ④ ③にホットケーキミックスを 3 回に分けてゴムベラでさっくりと混ぜ合わせ、生地を 1 つにまとめる。
- ⑤ 手に薄力粉をつけ厚さ 5mm 程度にして好きなドーナツの形に整形する。
- ⑥ 160℃に温めたサラダ油に、⑤を入れて、きつね色になり火が通るまでじっくり揚げる。
- ⑦ 揚げたら油を切り、完成。

### ※POINT

揚げる際は、油の温度を 160℃前後で保持してください。  
(高すぎると中まで火が入らず焦げ、低すぎると油を吸ってうまく揚がりません🐱)

### ----- 材料 (直径 7 cm のドーナツ 10 個分) -----

うまいごぼう	150 g
ホットケーキミックス	200 g
卵 (M サイズ)	1 個
バター	20 g
木綿豆腐	1 パック (130 g)
薄力粉 (打ち粉用)	適量
サラダ油 (揚げ油)	適量

### 前処理

- ・豆腐の水切り：豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをのせて 30 分程度置く。
- ・溶かしバター：バターを耐熱容器に入れラップをかけて、600W で 20 秒程度加熱する。

### アピールポイント；

食物繊維が豊富なごぼうと良質なたんぱく質を取れる豆腐を使うことでヘルシーな仕上がりになりました。うまいごぼうは柔らかく香りが良く、様々な形のドーナツを作れるので、小さい子供でも楽しむことができます。

レシピ制作； 栃木県立宇都宮白楊高校 食品科学科  
食品製造分会 U&A (ニックネーム)

