

ココナツ・ボール

食材名（１３～１４個分）	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
●でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.58
●サラダ油	10	88	0	0	0	0
●ココア	3	11	0.56	84	20	0
●片栗粉	40	135	0.04	17	20	0
●砂糖	15	58	0	0	0	0
●水	35	-	-	-	-	-
粉砂糖	30	117	0	1	0	0
はちみつ	6	19	0.02	4	1	0
レモン汁	3	0	0.01	3	1	0
ココナツファイン	30	200	1.83	246	42	0
揚げ油（給油率15%として）	30	266	0	0	0	0
合計 （１個当たり）		1276 □98□	2.46 □0.19□	358 □28□	112 □9□	0.58 □0.04□

【作り方】

ボールに●の材料を入れて、よくこねる

１個15□くらいに丸めて、160 の油で揚げる

の材料と少量の水（約5□□をまぜて溶かしておき、粗熱の取れたドーナツの周りにつける

シロップが乾く前にココナツファインをまぶしつける



ボールが大きすぎると、中まで火が通る前に周りが焦げてしまうので、1個15分が作りやすいです。

翌日でも美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20241201」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16