

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□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」

