

りんごのドーナツボール

食材名	使用量(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	20	76	0	1	6	0.1
りんご	15	8	0.03	17	2	Tr
砂糖	3	12	0	Tr	0	0
レモン汁	0.5	Tr	Tr	1	Tr	0
水	4	-	-	-	-	-
グラニュー糖(又は粉糖)	2	8	0	Tr	0	0
ミントの葉	1枚	-	-	-	-	-
揚げ油	5	46	0	Tr	Tr	0
合計		150	0.03	19	8	0.1

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

りんごは皮と芯を除き、1角に切る。

耐熱容器にりんごと砂糖3レモン汁を入れよく混ぜ合わせ、ラップをして600Wで40秒加熱する。(りんごが透き通って少し食感が残る程度)

ボールにホットケーキミックス、水を入れ粉気がなくなるまで混ぜ、りんごを加えて混ぜる。

手に油(分量外)をつけてボール状に丸め、160 の油で揚げる。

ポリ袋にグラニュー糖とあら熱がとれた を入れ、よく振って砂糖をまぶす。
ミントの葉を飾る。



《ワンポイントアドバイス》



(普通のホットケーキミックス20で作った場合、エネルギー148kcalたんぱく質1.55)

ママのレシピ

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