

メープルドーナツ

食材名(8個分)	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)
ジンゾウ先生の ホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
メープルシロップ	15	39	Tr	35	Tr	0
水	20	-	-	-	-	-
サラダ油 吸油率15%として	-	193	0	Tr	Tr	0
合計		706	0	38	28	0.6
1人分(1/8)		88	0	4.8	3.5	0.08

【 作り方 】

ボールにホットケーキミックス、サラダ油、メープルシロップ、水を入れてよく混ぜる。(よく捏ねないと油に入れたときに崩れてしまいます)

8個に分け、ラップで丸めておく。

170度くらいの油で、コロコロ転がしながら色よく揚げる。



《ワンポイントアドバイス》

メープルシロップの代わりにはちみつ、バニラエッセンスでも美味しいです。

揚げたてにグラニュー糖やシナモンをまぶしてもGOOD
[写真はグラニュー糖です]

メープルシロップの代わりに「ケーキシロップ」を使うときは、水分が多いので10%にしてください。

焦げてきてしまったら、早めにあげて電子レンジで様子を見ながら加熱してもよいです。(目安: 1個あたり500Wで10~20秒)

「プラス元気調理教室レシピ20130710」

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