

# 米粉ドーナツ

東南置賜地区農村生活研究グループ協議会



## 作り方

- ① ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で3分立てにする。
- ② おからに米粉、小麦粉、ベーキングパウダーと水を加えてよく混ぜる。
- ③ ①に②を加えてよく混ぜる。
- ④ ③を直径3センチくらいに丸めて揚げる。

## 材料

米粉	60g
小麦粉(薄力粉)	60g
おから	300g
砂糖	150g
卵	2個
ベーキングパウダー	小さじ2
水	300cc
揚げ油	適量

## 用具

ボウル・泡立て器

## 参考

おからを入れることによって、生地がつながりやすくなる。

# ヘルシーかりんとう

さわやかライフ鶴岡田川



## 作り方

- ① ボウルに米粉、卵、牛乳、ごま、サラダ油を入れてよく混ぜ合わせ、生地をラップにはさみ、麺棒で5ミリ程度の厚さにのばす。
- ② ラップをはがしてまな板に乗せ、好みの長さに切る。
- ③ オープンシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで30分焼く。
- ④ 鍋に砂糖、水を入れて沸騰させ、焼きあがった②をからめる。

## 材料

米粉	100g
卵	1個
牛乳	大さじ2
ごま	大さじ2
サラダ油	小さじ1
上白糖	大さじ1
水	小さじ1

## 用具

ボウル・ゴムベラ・ラップ・麺棒・オープンシート・包丁・オープン・鍋・木べらもしくは耐熱ゴムベラ

## ポイント

できあがり硬くなりやすいので、薄めに切ったほうがよい。