

## おからあんドーナツ



### デザート

エネルギー 223kcal  
たんぱく質 3.4g  
カリウム 102mg  
リン 63mg  
塩分 0.2g  
食物繊維 2.0g

### <Point>

今回のテーマは“便秘改善”です。そのため、食物繊維が豊富、かつカリウムが少ないおからとこしあんを使用しました。油を使うことで、摂取エネルギーもアップします。

### 材料（約8個分）

生クリーム … 大さじ2  
卵 … 1個  
砂糖 … 大さじ1  
おから … 100g  
ホットケーキミックス… 150g  
市販のこしあん … 60g  
揚げ油 … 適量  
小麦粉（打ち粉として使用）

### 作り方

1. ボウルに生クリーム、卵、砂糖を入れて、泡だて器で混ぜる。
2. おからとホットケーキミックスを入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。その後、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
3. 成形する。適量手に取り、打ち粉をした後、のし棒で丸く広げ、あんを包み、丸く形作る。
4. 160℃の揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。