

低糖質！

おからのミニドーナツ

No.1

Okara Mini Donut

Fellow Food Health Care



おからを使用！もちもちの焼きドーナツ！

作成時間……………20分

■1個あたり

カロリー……………24.7kcal

塩分……………0.1g

糖質……………1.5g

■材料 約30個分

薄力粉……………50g

生おから……………100g

ベーキングパウダー……小さじ2

ラカントS顆粒……………40g

卵……………1個

無塩バター……………40g

無調整豆乳……………75cc

■作り方

- 1 薄力粉と生おからとベーキングパウダーをボールに入れホイッパーで混ぜる。
- 2 別のボールにラカントSとバターを入れてよく混ぜる。
- 3 “2”に卵を加え、更に混ぜ、“1”の粉類を入れゴムベラでざっくり混ぜる。
- 4 “3”に豆乳を入れ切るように混ぜる（捏ねないように）
- 5 生地を絞り袋に入れ、型に流し入れ焼きます。
*Vitantonio（ワッフルメーカー）ドーナツプレートを使用しました

■管理栄養士のワンポイント栄養学

おからは大豆から豆腐を製造する過程で豆乳を絞った際の搾りかすです。食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおりたんぱく質・炭水化物・カリウムも豊富な食材です。腸の働きを促してくれるので便秘の解消にもなり大腸がんの予防にも効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



もちもちで美味しい！
見た目も可愛い！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
小山 通子 先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

生地に抹茶やココアパウダーを入れてアレンジするのもお勧めです。その際、ラカントの量を調整してお好みの甘さにしてください。

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/> 株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐

Decembre
2016