

おうちで作ろう！

かぼちゃ
ドーナツ



材 料	分量 (10個分)	作 り 方
西洋かぼちゃ (皮をとった状態)	110g	①かぼちゃは種と皮を取り除き、蒸してつぶしておく。 小麦粉とベーキングパウダーをふるい合わせておく。 バターは常温にしておく。 ②バターに砂糖を2、3回に分け混ぜ合わせる。 ③②にたまごを2、3回に分け加え、混ぜる。 ④③に①の粉類を加え混ぜた後、つぶしたかぼちゃを加えて混ぜ、冷蔵庫で生地を30分以上ねかせる。 ⑤生地を10個に分割し、丸めた後、厚さ1センチにつぶし、指で真ん中に穴をあける。 ⑥170℃の油できつね色に揚げる。 ⑦粗熱がとれたら粉糖を振りかけ完成。
小麦粉	180g	
ベーキングパウダー	8g	
バター	40g	
上白糖	70g	
たまご	1個	
あげ油	適量	
粉糖	少々	

ポイント！

型がなくても簡単に穴あきのドーナツが作れるレシピです。かぼちゃは栄養価が高い野菜です。ぜひおうちで作ってみてください。成形時に生地が柔らかい場合は、生地に小麦粉を少し足して調整すると扱いやすくなります。

1人分栄養価			
エネルギー	186	kcal	脂質 9.1 g
たんぱく質	2.2	g	食塩相当量 0.1 g