



## おからドーナツ

前沢地域生活指導補助員  
岩淵 千鶴子さん・鈴木 千恵子さん  
佐藤 幸子さん・千田 定子さん

### ワンポイント

おからは豆乳の搾りかすですが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、たんぱく質や炭水化物、カリウムにも富んだとてもうれしい食材です。

### 材料(4～6個分)

- Aコープ蒸しパンミックス…… 200g
- おから…………… 200g
- 砂糖…………… 30g
- 牛乳…………… 40cc
- 卵…………… 1個
- サラダ油(揚げ油) …… 適量
- ジャム、チョコレート、シュガーなど(トッピング用)…………… 適量

### 作り方

- ①ボウルに卵をわりほぐし、砂糖を加えて混ぜます。
- ②①に蒸しパンミックスとおからを入れてよく混ぜます。
- ③固さを見ながら②に牛乳を少しずつ加えます。
- ④好きな形にして油で揚げ、トッピング用のシュガーをまぶしてできあがりです。

お好みでチョコ、ジャムなどで飾りつけてもかわいいですよ♪

