

キャロットドーナツ

野菜

人気

春

冬



ここがポイント！



にんじん嫌いの子もにっこり、人気の手作りデザート。
型を使わず、調理員さんの手で、
穴あきドーナツの形に仕上げています。
西尾抹茶を入れた抹茶ドーナツも人気です。



1人分の栄養価

エネルギー	159kcal
たんぱく質	2.1g
カルシウム	28mg
食物繊維	0.8g
塩分	0.3g

材料 (6人分)

ホットケーキミックス	150g(1袋)
にんじん	50g(1/4本)
にんじんジュース	40cc
小麦粉(薄力粉)	適量
揚げ油	適量
グラニュー糖	大さじ2



作り方

- ① にんじんをすりおろす。
- ② ホットケーキミックス、①、にんじんジュースを混ぜ合わせる。
(耳たぶくらいの固さになるようににんじんジュースの量を調節する)
- ③ 小麦粉を台と手につけ、②を6等分して丸める。
- ④ ③の真ん中に指を入れて、ドーナツの形にする。
- ⑤ 低温(160~170℃)の油でじっくり返ししながら揚げる。
- ⑥ グラニュー糖をかけたら、出来上がり。

