

# 楽しく作ろう! おうちごはん



## ハロウィンシリーズ <https://www.fcg-r.co.jp/ouchigohan>

### パンプキンドーナツ

#### ホットケーキミックスを利用



(材 料)		
バター (食塩不使用)	20 g	
卵	1個	
A	牛乳	1 / 3 カップ
	カボチャパウダー	30 g
	砂糖	大さじ1
	ホットケーキミックス	200 g
	小麦粉	適量
	チョコペン (茶)	適量
	チョコペン (白)	適量
	カボチャの種 (むき実)	適量
	揚げ油	適量

#### (栄養価 / 1個あたり)

エネルギー	159 kcal
タンパク質	2.5 g
脂 質	9.0 g
炭水化物	16.8 g
食 塩	0.2 g

10個分

#### (作り方)

- ① 耐熱容器にバターを入れてラップでフタをせず500Wの電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ② ボウルに卵を割りほぐして(A)を加え、泡立て器で混ぜ合わせて①を加え混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で30分ほどおく。
- ④ ③のラップをとり除いて10等分し、薄く小麦粉をふった台にのせて12cm長さの棒状にのぼす。
- ⑤ 170℃の油で④を色よく揚げて粗熱をとる。
- ⑥ ⑤をチョコペンでデコレーションし、カボチャの種を飾る。
- ⑦ 器に⑥を盛る。



#### <ひと口メモ>

\*揚げるときは数回に分けて揚げましょう。油の温度が低くなりすぎず、きれいに仕上がります。