

## 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				
<b>ポイント！</b> 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