



我が家の味自慢リレー



ひなちゃんの焼きドーナツ



紹介者

内田 友里恵さん
(羽生市在住)

材料（6個分）

- ホットケーキミックス ……150g
- 卵 ……1個
- 砂糖 ……30g
- かぼちゃ（皮なし） ……100g
- 牛乳 ……大さじ1
- バター ……20g
- さつま芋（皮つき） ……適量
- チョコペン・イチゴチョコペン ……各1本

作り方

- ① オープンを180度に予熱する。
- ② かぼちゃにラップをして、電子レンジで加熱（600wで4分程度）する。やわらかくなったらペースト状になるまでつぶす。
- ③ ボールにバターを溶かす。
- ④ ③とは別のボールにホットケーキと砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④に卵、かぼちゃペーストの順に入れてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に③を入れ、牛乳で固さ（とろりと落ちる位で少し柔らかめ）を調整する。
- ⑦ ⑥を型に入れ、180度で15～20分程度焼く。
- ⑧ さつま芋を茹でるか、電子レンジで加熱し、くちばしと頭用に薄く切る（薄く切るとドーナツにつけやすい）。
- ⑨ 型からはずし、熱を冷ましてからチョコペンでくちばしと頭の部分をつけ、顔を描く。

「このす台所の達人」
JD・JK部門賞受賞作品

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「もう一品」です。

もう一品

主菜

副菜

主食

汁物



1人分の栄養価

- エネルギー ……165kcal
- 炭水化物 ……27.2g
- タンパク質 ……3.4g
- 脂質 ……4.8g
- 塩分 ……0.4g