

大阪エコ農産物レシピ

# 『小松菜のまるドーナツ』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 齋藤 真緒

 帝塚山学院大学

## 小松菜のまるドーナツ

### 材料(4人分)

小松菜 50g  
ホットケーキミックス 150g  
小麦粉 50g  
上白糖 40g  
牛乳 大さじ1(14g)  
卵(M) 1個  
揚げ油 滴量  
化粧糖(上白糖) 35g

### 作り方(作業時間 50分)

- ① 小松菜を水洗いし、沸騰したお湯で3分ゆでる。
- ② 水にさらして、粗熱がとれたら約2cmに切り、キッチンペーパーでよく水気をしぼる。
- ③ ミルサーに卵、牛乳、上白糖、小松菜をいれ、ペースト状になるまでよく混ぜる。
- ④ ボウルに移し、ホットケーキミックスと小麦粉を加え、粉気がなくなるまでよく混ぜる。
- ⑤ バットにクッキングシートをしく。
- ⑥ スプーンを2つ使って、2cm程度に丸く成形したら、シートの上に置く。
- ⑦ 大きめのボウルに化粧糖(上白糖)をいれる。
- ⑧ ⑥を140℃の油で約5分揚げる。
- ⑨ 竹串をさし、中まで火が通って竹串に生地がついてこないか確認する。
- ⑩ キッチンペーパーをひいたバットで油をきり、熱いうちに⑦に入れてまぶす。

