

【献立名】

# いちごジャム入りドーナッツ

【料理名】

材 料	分 量 (10 個分)
ホットケーキミックス	100g
水	45 ml
サラダ油	小さじ 2
いちごジャム	適量
溶き卵	1 個分
パン粉	適宜
揚げ油	適宜

【作り方】

- 1 ボールにホットケーキミックス、水、サラダ油を入れ、手でよく混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- 2 1を10等分して直径7~8cm程に丸く広げる。イチゴジャム（ゆるめの場合はゼラチン21などを入れ、固めてから使用）を包む。つなぎめはしっかりと閉じるようにする。
- 3 2に溶き卵をつけて、パン粉をまぶす。
- 4 パン粉を落として温度を見て、中温で3を揚げる。きつね色になったら、取り出して油をきる。

栄養価（1個分）

熱量 85kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.4g 炭水化物 12.1g 食塩相当量 0.1g

