

おから



豆腐

1串あたりの栄養価

	豆腐	おから
エネルギー	272kcal	245kcal
たんぱく質	3.9g	3.2g
食塩相当量	0.3g	0.2g



入賞

# 「くしキウイドーナツ」

大石中学校 濱田 咲希さんの作品

材料 (作りやすい量:それぞれ約8串分)

## 豆腐バージョン

ホットケーキミックス	200g
豆腐	150g
卵	1個
キウイ	1個

## おからバージョン

ホットケーキミックス	150g
生のおから	100g
卵	1個
砂糖	30g
水	20ml
キウイ	1個

ドーナツにかける  
甘酸っぱいソース

## キウイグレイス

キウイ	1個
粉砂糖	60g

他の受賞  
4レシピは  
こちらから。



# 作り方

- 1、キウイをハンドブレンダー、又はミキサーにかけてペースト状にする。



2、

豆腐バージョン

①に水切りしてつぶした豆腐、ホットケーキミックス、卵を加えて混ぜる。

おからバージョン

①におから、ホットケーキミックス、卵、砂糖、水を加えて混ぜる。



3、

②をスプーンを2つ使って形を整え、熱した油で揚げる。きつね色になったら油から出す。



4、

ドーナツがある程度冷めたら、キウイグレイスをドーナツの上部分にかける。



## キウイグレイスの作り方

キウイをハンドブレンダーにかけペースト状にし、粉砂糖を加えて混ぜる。ラップをかけて電子レンジで1分30秒加熱する。



## 考案者からのアピールポイント

- ・もちもちのドーナツに甘酸っぱいキウイグレイスが合う。
- ・串に刺してあるので手に持ちながら上尾の街を歩くことができる。

