

おやさいドーナツ



合計加熱時間：28分



★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分(2個分)

エネルギー	152.6	kcal	たんぱく質	1.6	g
脂質	5.0	g	炭水化物	25.8	g
食塩相当量	0.18	g	原価	37.8	円

～材料～ 約8人分(16個分)(2/3ホテルパン1枚分) 〈〉内は1/1ホテルパン1枚分(24個分)

・米粉(製菓用)	140g〈210g〉	・レモン汁	10g〈15g〉
・上白糖	40g〈60g〉	・米油	30g〈45g〉
・ベーキングパウダー	6g〈9g〉	・にんじん(皮むき・1cm幅輪切り)	100g〈150g〉
・調製豆乳	50g〈75g〉		

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃
2	ホットエアー	-	13分	170℃

作り方

- 1 にんじんを穴あきホテルパンに入れ、スチコン【設定1】で加熱する
- 2 加熱終了後、ブラストチラーに入れて粗熱を取る【ブラストチラー設定：ソフトチル・-1℃・10分】
- 3 冷却終了後、2をミキサーにかけてなめらかにする
- 4 ボウルに米粉、上白糖、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜる
- 5 4に豆乳、レモン汁、にんじんを加えてよく混ぜ合わせる
- 6 米油を加えてよく混ぜたら型に入れる(袋に入れて絞り出しても良い)
- 7 6の表面に油(分量外)を塗り、スチコン【設定2】で加熱する

ホシザキ東海株式会社 コンサル係

●スチコン・ブラストチラー・ミキサーを使わない場合●

1. 鍋または回転釜でにんじんを柔らかくなるまで茹でる
2. 茹でたにんじんを袋に入れ、綿棒でなめらかになるまでつぶす

〈油で揚げる場合〉

生地をクッキングシートに絞り出し、シートごと油に入れて揚げる
→クッキングシートを取り除いて両面色がつくまで揚げる

〈焼く場合〉

オーブンを180℃に予熱して生地を入れ、10～15分加熱する



*ポイント

- ・にんじんを綿棒でつぶす場合は【設定1】の加熱時間を20分にする
- ・生地をシリコン型に入れて焼くとよりふわっとした食感になります