

# Okara donuts

TsukeCafe

OKARA  
NO  
OYATSU

Okara has plenty of  
dietary fiber

Homemade snacks are  
delicious

Kyouseitsukemoto online shopping  
Tsukemono recipe <http://tsukemoto.com>



撮影料理・スタイリング・kumie ochi  
構成 / naoki onishi

# おからドーナツ





# おからドーナツ



## おからドーナツ

### 材料

乾燥おから	50 g
小麦粉	150 g
きび糖	80 g
豆乳	50ml
ベーキングパウダー	8 g
塩	少々
揚げ油	適量

## 作り方

- ① ボウルに乾燥おからと水 200ml を加え、全体がしっとりするように混ぜる。
- ② ①に小麦粉、きび糖、ベーキングパウダー、塩を入れ、手でぐるぐると混ぜ合わせる。さらに豆乳を加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油は 170℃に熱しておく。その間にドーナツ生地を成形する。  
\* 片手に一握り生地を取り、丸くまるめた後、真ん中に指で穴をあけ、ドーナツ型に成形していく。
- ④ 揚げ油が適温になったら、③を投入し、キツネ色になるまで揚げる。
- ⑤ 揚げたドーナツにお好みでグラニュー糖や粉糖（分量外）をまぶしてもよい。

