

スイーツの部 優秀賞

作品名：野菜のヘルシー焼きドーナツ

材料

- ①薄力粉・・・160g
- ②ベーキングパウダー・・・161g
- ③卵（Lサイズ）・・・1個
- ④三温糖・・・75g
- ⑤ハチミツ・・・大さじ1
- ⑥塩・・・少々
- ⑦雪下キャベツ（多田さん）・・・130g
- ⑧水・・・50cc
- ⑨牛乳・・・70cc
- ⑩バター・・・35g
- ⑪油・・・大さじ1
- ⑫中に入れるもの（お好みで）カマンベールチーズ・栗・チーズ・レーズン
- ⑬トッピング（お好みで）チョコ・ジャム



★完成品★



調理方法

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせふるう。
 - ②キャベツと水をフードプロセッサーにかけピューレ状にする。
 - ③バターと油を湯せんで溶かす。
 - ④ボウルに卵、三温糖、ハチミツ、塩を入れもったりとするまで混ぜ合わせる。
 - ⑤ ④に②、③、牛乳を加え混ぜ合わせる。
 - ⑥ ⑤に①を数回に分け加える。
 - ⑦ ⑥を型に流し込みカマンベールチーズなどお好きなものを入れる
 - ⑧ ⑦を200℃のオーブンで約15分焼く。
 - ⑨ドーナツが冷めたら型からはずす。
 - ⑩チョコなどで飾りつければ出来上がり。
- ※次の日食べるとしっとりとしたドーナツになります。

