

# オレンジボールドーナツ



伊東産みかんの香りがとても爽やかな“ひとくちドーナツ”♪みかんの皮も入っています！



## 【材料（4人/20個）】

食品	分量	目安量
にんじん	50g	半分
みかんの皮	15g	
みかん果汁	15cc	大さじ1
砂糖	3g	小さじ1
小麦粉	100g	
ベーキングパウダー	3g	
卵	50g	1個
砂糖	30g	大さじ1と1/3
みかん果汁	10cc	小さじ2
揚げ油	適量	

## 【作り方】

- ① にんじんはすりおろし、みかんはよく洗って果汁を絞り、皮を細かく刻む。
- ② 鍋に①と砂糖を加え、煮て冷ます。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるいにかける。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立て器で混ぜる。
- ⑤ ④に②とみかんの果汁を加えて混ぜ、最後に③をさっくりと混ぜる。  
※生地は30分寝かせると良い。
- ⑥ 生地を成形し、160～170度で2～3分揚げる。

野菜は、みんなの健康を支えます。  
食事に野菜♪ おやつに野菜♪ いつも食卓に野菜を取り入れよう。

## 【栄養価（1人/5個）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
186kcal	3.8g	5.7g	28.9g	1.0g	0.1g

