

(村上祥子先生 監修)



焼きドーナツ

使用する調理器具

電子レンジ オープン

調理時間の目安：60分

できた製品の糖質量と食物繊維量

1個当り

糖質 3.5g

食物繊維 7.5g

【材料】直径8cmのもの4個分

| | |
|---------------------|-------------|
| パン de スマートミックス | 100 g |
| 水 | 140 ml |
| サラダ油 | 大さじ1 (13g) |
| 塩 | 小さじ1/5 (1g) |
| ドライイースト | 小さじ1 (3g) |
| 打ち粉用のパン de スマートミックス | 適量 |
| エリスマート | 小さじ1 (3g) |

【作り方】

- 1) 耐熱容器に水、サラダ油、塩を入れてすっかり溶けるまで箸でよく混ぜる。ドライイーストを加え軽く混ぜた後、パン de スマートミックスを加え、生地がまとまるまで箸でざっくりと混ぜる。
- 2) 電子レンジ弱（150～200W）で30秒加熱したあと、ふたをして2倍にふくらむまで10～20分ほどおく。
- 3) 打ち粉をしたまな板にパン生地をのせ、ゴムべらで押さえてガスを抜き、4等分して丸める。両手で転がしながら20cm長さの棒状にのばし、両端に水をつけて合わせる。
- 4) 平らな皿にクッキングシートを敷き生地を並べ、電子レンジ弱（150～200W）で30秒加熱する。
- 5) クッキングシートごと天板に移し、濡らして固く絞ったペーパータオルをかぶせ、倍の大きさにふくらむまでおく。
- 6) ペーパータオルを取って、200℃に温めたオーブンで12～15分焼く。
- 7) ポリ袋にエリスマートを入れ、焼き上がったドーナツを入れて口を閉じてふってまぶす。