



低糖質イーストドーナツ

使用する調理器具

キッチンニーダー
または卓上ミキサー

生地含糖質・食物繊維含有量

生地 1 個 (50g) 当り
糖質 4.1g
食物繊維 6.2g

【材料】

低糖質オーツブランミックス	200g	
エリスマート	10g	
食塩	2g	
スキムミルク	10g	
バター	40g	(室温に戻しておいてください。)
インスタントドライイースト	2g	
全卵	30g	
水	220g	(夏 10~15℃、冬 15~20℃)

【作り方】(キッチンニーダーKK81 使用の場合)

- ① 全ての材料をポットに入れ、5 分間ニーディング(ミキシング)する。
- ② ポットにふたをして 10 分間休ませた後、10 分間ニーディング(ミキシング)して、なめらかな生地になるまで捏ねる。
(捏ね上がりの生地温度 25℃)
- ③ 生地を 10 個 (1 個約 50g) に分割して丸める。
- ④ 丸めた生地を、麺棒などを用いて楕円形に薄く延ばしてガスを抜き、端から巻いて棒状にする。巻いた後に太さが一定になるように手で整え、長さ 25~30cm まで伸ばして、生地の端を繋げてリング状にする。
- ⑤ リング状にした生地を布の上に並べ、ラップなどでおおって、暖かい場所で 20 分ほど置く。
- ⑥ 180℃の油に入れて 2 分フライし、反転させて更に 2 分フライする。

(お好みで、フライ後少し冷ました後に、きな粉 30g にエリスマート 1g を混ぜたものをまぶす。)