



## ヘルシーおからの揚げない！ズボラドーナツ

野田 夏帆さん（愛知県立岩津高等学校）



### 材料（プレーン4個分）

薄力粉	110g
生おから	60g
牛乳	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ2
卵	1個
砂糖	50g

対象：あいちゃんのおやつ…1個分のエネルギー：190kcal

### 作り方

- ① すべての材料を袋に入れ、こねる。
- ② 生地にパサつきがあれば、牛乳で調整する。（成形しやすいかたさまで）
- ③ 好きな形に成形する。
- ④ 190℃に温めたオーブンで16分焼いて完成。  
チョコチップ、ココア、抹茶、ドライフルーツなどを入れてもおいしい!!

**★One Point**

おからを使っているので、とってもヘルシー!!  
ケーキは面倒くさい! って言う人もズボラな人でも簡単!!

### レシピを考えた理由

中高生の女の子は甘いものが大好きで、よく買ったり作ったりして食べますが、ケーキやクッキーはすごく高カロリーでたくさんは食べられないので、太るのを気にせず食べることができ、体に良いメニューを作りたいと思いましたが、体に良い低カロリーな食べ物は何か？ と考えたとき思いついたのが、学校の工場見学のときに見た豆腐です。でも豆腐だと水分が多すぎるため、おからにしました。

さらにヘルシーにするため、バターを使わず砂糖も少なめにしています。また揚げたら高カロリーになってしまうので、シリコン製の型を使いオーブンで焼き上げました。そして試食をしてみると、ほんのり甘くて、ほっこりするドーナツが出来上がりました。最後に軽く粉砂糖をふりかければ健康的でお通じ快調!! な、おからドーナツの完成です。

**講 評**

学校の工場見学で豆腐づくりを目の当たりにしたことで、おからを利用した焼きドーナツを発想したとのこと。ズボラとのネーミングの通り、材料をすべてビニール袋に入れて混ぜて焼くだけという簡単さですが、栄養的には、高たんぱく質、低脂肪、食物繊維が豊富でヘルシーなお菓子です。手作りおやつの定番としてほしい一品です。

（東京家政大学  
ヒューマンライフ支援センター  
講師・管理栄養士 内野美恵先生）

