



## つみれドーナツ 徳田 あけみ



### 材料(7個分)

小麦粉(薄力粉) ……………100g  
 ベーキングパウダー ……………4g  
 溶かしバター ……………10g  
 魚ミンチ ……………60g  
 卵 ……………25g  
 砂糖 ……………5g  
 ◎混ぜ込み用(2種類)  
 カボチャペースト ……………15g  
 または  
 ねりゴマ ……………5g  
 揚げ油 ……………適宜

### 作り方

- ①卵を溶いて白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。
- ② ①に砂糖を入れ、さらに混ぜる。
- ③ ②にカボチャペースト(又は、ねりゴマ)と魚ミンチを入れ、全体がなじむように混ぜる。
- ④ ③に小麦粉とベーキングパウダーを入れ、ヘラで混ぜる。
- ⑤ ④に溶かしバターを入れ、さらに混ぜる。
- ⑥生地をラップで包み、冷蔵庫で30分~1時間程休ませる。
- ⑦ ⑥を冷蔵庫から取り出し、打ち粉をまぶし、生地を1cmの厚みに伸ばしドーナツ型で抜く。
- ⑧170℃の油でココロ返しながら揚げる。

#### 料理に まつわる話

いろいろな魚のすり身をおやつに工夫してみました。  
 すり身はイワシ・コノシロ・エソ・グチなど何でも使えます。

#### まめ 知識

魚のすり身は低脂肪・高タンパクで消化もよい食品です。  
 小骨ごとすり身にすることで、カルシウムとその動きを助ける  
 ビタミンDの両方を一緒に摂ることができます。