

福女短が考えた



vege recipe

かぼちゃのチュロス

エネルギー 198kcal (1人あたり)

小麦粉や牛乳、卵の代わりに米粉や豆乳、コーンスターチを使っているので小麦粉・乳・卵のアレルギーを気にせず食べられます！旬のかぼちゃを使った冬のおやつにピッタリです！



<材料> (4人分)

かぼちゃ(ゆで)	100g
米粉	68g
コーンスターチ	16g
ベーキングパウダー	8g
てんさい糖	12g
アレルギー用マーガリン	8g
豆乳	60ml
なたね油	35ml

【作り方】

- 1 粉類を合わせてふるい、茹でて潰したかぼちゃ、てんさい糖、溶かしたアレルギー用マーガリン、豆乳 30ml 程度を加えてよく混ぜる。
- 2 生地が、リング型やスティック状に成形出来るギリギリまで豆乳を加えて、成形する。
- 3 160℃(種が沈み、ジュワジュワと少し泡立つ程度)の低い温度で揚げはじめ、浮き上がって表面に少し焦げ色がついたら出来上がり。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

