

材料		6個分
材 料 名	分量(g)	
米粉(パン用ミックス粉)	1	20g
強力粉	3	0g
インスタントイースト	3	g
砂糖	1	0g
塩	3	g
バター	1	0g
スキムミルク	5	g
水	120cc~130cc	
グラニュー糖	3	0g

料理の特徴

小麦粉より手軽に作れる米粉ドーナツ。発酵が1度で済み、短時間でできます。表面がカリッとして、中はもちっとした食感のドーナツができます。

ドーナツ



- 作り方**
- ①ボウルに米粉、強力粉、イースト、砂糖、塩、バター、スキムミルクを入れ、軽く混ぜる。
 - ②冷水を加え、ひとまとまりになるまでヘラで混ぜる。
 - ③台の上で、体重を生地にのせるようにしっかりこねる。6個に分割してキレイに丸め、乾燥しないようにぬれ布巾をかけ、ベンチタイムを15分とる。
 - ④生地中央に指を入れ、くるくる回しながらドーナツの穴を開ける。穴は大きめの方が良い。乾燥しないようにぬれ布巾をかけ、20分発酵させる。
 - ⑤160度の油で、両面をキツネ色になるまで揚げる。
 - ⑥グラニュー糖をビニール袋に入れ、ドーナツが熱いうちにまぶす。



調理のポイント

☆材料を混ぜてこね→分割→ベンチタイム→成型→発酵となります。生地は初めぶつぶつと切れますが、しっかりこねると餅肌になります。手で広げきれいに伸びるくらいまでこねます。
 ☆高温の油だと、表面がザラザラになります。少し低い温度の油で揚げてください。

学校給食向け材料

食 品 名	g / 1人	切り方等
米粉(パン用ミックス粉)	10	
強力粉	2.5	
インスタントイースト	0.25	
砂糖	0.8	
食塩	0.25	
バター	0.8	
脱脂粉乳	0.4	
水	10	
グラニュー糖	2.5	
(出来上がり目安量)	35g	
一人当たりのパン生地は、40gです。		

大量調理時の作り方と調理のポイント

- ①～③パン生地の作り方は上記と同様です。大量の場合はフードプロセッサーがあると早くできます。
- ④生地を上から軽く押しガス抜き。生地中央に指を入れ、くるくる回しながら穴をあける。(穴は大きめの方がよい)乾燥しないようにぬれ布巾をかけ、20分発酵させる。
- ⑤160度の油で両面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑥グラニュー糖をボウル又はたらいに入れ、ドーナツが熱いうちにまぶす。

ポイント

- ・米粉のパン生地は一時発酵の必要がなく、時間の短縮が可能です。
- ・丸く大きく穴をあけると火の通りもよく、もちりとしたドーナツが味わえます。

(親子料理教室などのメニューにも向きます。)