

## 〈ほうれん草〉

### 『ほうれん草とバナナのドーナツ』

☆ほうれん草をバナナと一緒に、甘いデザートにしてみました。☆

《1人分のエネルギー量 250 kcal》

#### ◎材料と分量（2人分）

・ほうれん草	/	100g	・揚げ油	/	適量
・バナナ	/	45g	・グラニュー糖	/	5g
・ホットケーキミックス	/	100g	・	/	
・卵	/	20g	・	/	
・牛乳	/	10g	・	/	
・白いりごま	/	2g	・	/	

#### ◎作り方

- ① ほうれん草はゆでて冷水に取り、水気を絞ってみじん切りにする。バナナは皮をむいてつぶす。
- ② ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて泡立て器で混ぜ、①と白いりごまを加えて混ぜる。
- ③ 揚げ油を160℃に熱し、スプーン2本を使って②を一口大に丸めながら落とす。
- ④ 次々に落とし入れ、菜箸で返しながらか5分ほど揚げて油を切る。
- ⑤ 熱いうちにグラニュー糖をまぶす。

