

IH調理 ドーナツ



作り方

- ボウルにAを入れ泡立て器で混ぜる。卵、牛乳、バターを加え、へらで混ぜる。まとまつたら、ラップをして冷蔵庫で約30分間休ませる。
- 打ち粉をしたのし台に1の生地をのせ、表面にも打ち粉をふり、めん棒で約1cmの厚さにのばし、ドーナツ型で6個抜く。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら3を3個鍋に入れ、途中で裏返しながら揚げる。(約5分) 残り3個を同様に揚げる。
- 好みでグラニュー糖をまぶす。

適温調理

揚げ物

設定温度の目安

160°C

材料（直径約7cmドーナツ型6個分）

A 薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	40g
卵（溶きほぐす）	1個
牛乳	40mL
バター（溶かしたもの）	20g
揚げ油	800g (880mL)
グラニュー糖	適量

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れないか、常に確認してください。
- 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- しおとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。