

かんたん

No. 26

ふれ愛しシピ

クロワッサンドーナツ



材料（3個分）

- 冷凍パイシート …………… 1枚
- さつまいも …………… 70g
- りんごジャム …………… 25g
- 牛乳 …………… 小さじ1
- グラニュー糖 …………… 5g

- ① さつまいもは皮をむき1～2cmの輪切りにする。水に5分さらしザルにあげる。
- ② 鍋にさつまいもと水を入れ、柔らかくなるまでゆで、ザルにあげる。さつまいもが熱いうちにフォークの背でつぶし、りんごジャム・牛乳を加えよく混ぜる。
- ③ 冷凍パイシートの片面に水を薄く塗り、グラニュー糖を均等にふりかけ手で押さえつける。もう片面に②を平らになるように塗りつけたら、細長く3等分に切る。ひねりながら円を描くように形を整える。（パイシートが固い場合は、少し柔らかくなるまでおいておく）
- ④ 200度に温めたオーブンで20分焼く。

【栄養成分】

エネルギー	176 kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	7.1g
炭水化物	25.7g
塩分	0.1g

冷凍パイシートを使用して簡単に作れます。今回は秋らしくさつまいもを合わせてみました。

