

## ポテトドーナツ

南アルプス市

### 材料 (4人分)

じゃがいも	200 g
バター	20 g
砂糖	60 g
小麦粉(薄力粉)	200 g
ベーキングパウダー	小さじ2
卵	1個
A 牛乳	70 cc
バニラエッセンス	2~3滴
粉砂糖	少々
小麦粉(薄力粉)	適宜
揚げ油	適宜

地域で生産されるじゃがいもを使った甘みを抑えたドーナツです。  
●丸めた材料を人差し指でクルクル回すとドーナツ型になります。  
●時間が経つと硬くなるので早めにご賞味ください。



### 作り方

- ① じゃがいもは皮ごと茹でてつぶす。
- ② バターと砂糖をよくかき混ぜ、①とAの材料をなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 薄力粉にベーキングパウダーを加えてふるいにかける。
- ④ ②に③を入れ、やっとなめらかになるくらいにこねて、12個に丸める。(1個50~60g)
- ⑤ 小麦粉をふった台の上で手に粉を付け、丸めた生地の中に入れて人差し指をさしてクルクル回し、ドーナツ形にする。
- ⑥ 油を低温(160℃)に熱して、ときどき返しながらかき混ぜながら揚げ、油をよく切り粉砂糖をかける。



副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー 226 kcal	脂質 11.3 g
	たんぱく質 3.1 g	塩分 0.3 g

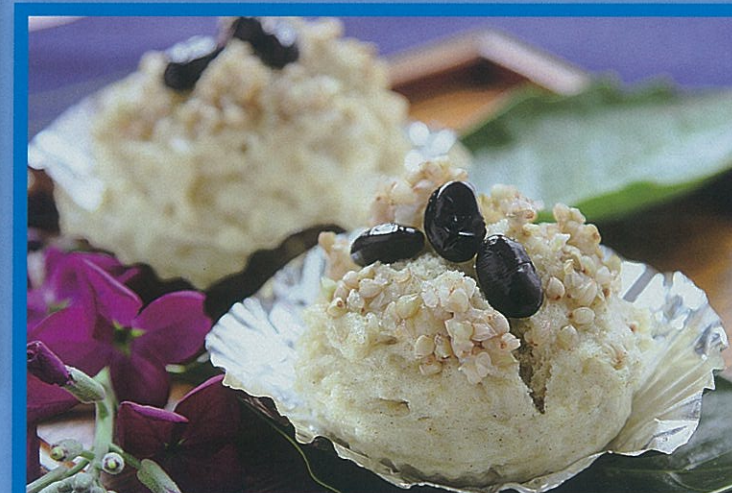
## そば米入りそば蒸しパン

北杜市

### 材料 (4人分)

そば(そばの実)	25 g
そば粉	55 g
小麦粉	55 g
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	30 cc
砂糖	16 g
酒	13 cc
スキムミルク	大さじ1/2
卵	1/4個
サラダ油	大さじ1/2

そばは大泉町の特産品です。  
●そば粉とそばの実の両方をうまく組み合わせた蒸しパンです。



### 作り方

- ① そば米を洗って30分水に漬しておく。
- ② ボールに牛乳・砂糖・酒・スキムミルク・卵・サラダ油を入れて泡立て器で混ぜる。
- ③ そば粉・小麦粉・ベーキングパウダーを合わせて2回ふるい、②を加えてさっと混ぜて、半分ほど混ぜたら水を切った①を2/3入れて、さらに混ぜる。
- ④ プリン型にホイルケースを入れて③の種を入れ、残りの①を振り入れて、蒸し器で10分蒸し上げる。



栄養価 (1人分)	エネルギー 173 kcal	脂質 3.2 g
	たんぱく質 4.4 g	塩分 0.2 g

## おから入りソフトクッキー

北杜市

### 材料 (4人分)

小麦粉(強力粉)	70 g
砂糖	45 g
おから	30 g
牛乳	15 cc
バター	20 g
ベーキングパウダー	小さじ1強
卵	1/2個
干しぶどう	適宜
クルミ	適量
バニラエッセンス	少々

小淵沢町では、町でとれた大豆で豆腐を作っています。  
●豆腐を作る際に出来る「おから」を有効活用した一品です。



### 作り方

- ① クルミは刻み、干しぶどうは洗って小さく切り洋酒に漬ける。
- ② ボールにバターと砂糖を入れてよく混ぜる。なめらかになったら卵・牛乳を入れてよく混ぜ、バニラエッセンスで香り付けをする。
- ③ ②の中におから・干しぶどう・クルミ・小麦粉・ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ④ オーブンを180度に温め、天板にクッキングシートまたはアルミホイルを敷き、3cm位のこんもりとした形に並べて、約17分ほど焼く。



栄養価 (1人分)	エネルギー 171 kcal	脂質 5.8 g
	たんぱく質 3.5 g	塩分 0.3 g

## 花豆入りホットケーキ

北杜市

### 材料 (4人分)

花豆(甘煮)	125 g
ホットケーキミックス	150 g
牛乳	100 cc
水	50 cc
油	少々

＜花豆の甘煮＞	
(出来上がり量 125 g)	
花豆	50 g
砂糖	30 g
塩	1 g

花豆は須玉町の特産品です。  
●甘煮を煮るときには、水から豆が顔を出さないように煮るのがポイントです。



### 作り方

- ① ボールに、ホットケーキミックス、牛乳、水を入れ、溶き混ぜる。
- ② ①と甘煮花豆を合わせる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、生地を流し込み、両面を焼く。

#### ＜花豆の煮方＞

- ① 豆は水洗いして、2日位水に浸しておく。
- ② ①の豆をたっぷりの水で茹でる。3回位茹でこぼす。色が出たら水を換えてあくを取る。火は弱火で煮ていく。
- ③ 柔らかくなったら、砂糖と塩を2回に分けて入れ、煮含める。煮ている時は常に豆が水から顔を出さないようにすると、崩れにくい。



主食 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー 233 kcal	脂質 3.4 g
	たんぱく質 5.8 g	塩分 0.5 g