

## 米粉とさつまいものもちもちドーナツ チャイ風味



### 材料 (約16個分)

さつまいも 1本 (約200g)

紅茶 (アッサム) ティーバッグ2袋

アーモンドミルク 90g

#### 粉類

米粉 40g

タピオカ粉 20g

てんさい糖 20g

ベーキングパウダー

(アルミフリー) 5g

塩 ひとつまみ

チャイスパイス 小さじ1/4

※今回はシナモンパウダー、  
ジンジャーパウダー、クローブパウダー、  
カルダモンパウダーをそれぞれ同じ比率で  
混ぜ合わせて使用。なくても可。

揚げ油 (米油) 適量

### 作り方

1. さつまいもは洗って皮をむき、2cm幅の輪切りにして水にさらす。耐熱皿に並べ、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。やわらかくなったら、水分を捨て、フォークでつぶす。
2. 1に紅茶を加え、かるく混ぜる。  
アーモンドミルクを加え、混ぜ合わせる。
3. 2に粉類を加え、よく混ぜ、まとめる。  
※耳たぶくらいのかたさが目安。  
まとまらない場合はアーモンドミルクを少し足して調整。
4. 3を一口大に丸める。(1個20gほどで約16個)
5. 160°Cの油で、鍋の中で転がしながら、こんがりとした焼き色がつくまで、じっくり揚げる。

### NOTES:

ベーキングパウダーは必ず入れてください。タピオカ粉の代わりに片栗粉でもOK。  
アーモンドミルクを使わず、同分量の水や甘酒でも可。米粉を使うと、もちもちした食感に。  
また、油の吸収率が抑えられます。チャイスパイスは入れずに、黒ゴマなど、いろんなアレンジを楽しんで！