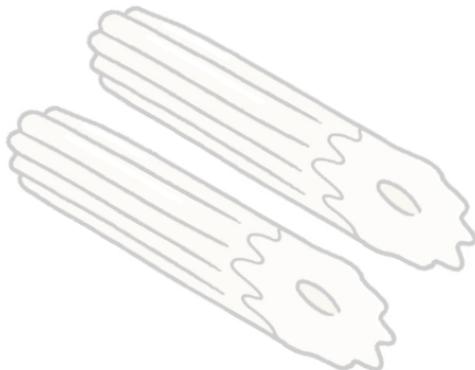


スティックドーナツ

【材 料】

ちくわぶ	150g(約1本)	<準>	・油を170℃に熱しておく。 ・ココアパウダーと砂糖を合わせておく。
揚げ油	適量		
ココアパウダー	小さじ2	①	ちくわぶはまず半分の長さに切る。 それぞれ縦に4等分して、8個に分けておく。
砂糖	20g	②	耐熱ボウルにちくわぶとかぶるくらいの水を入れ、 ふんわりラップをかけて、600Wで5分程温める。 しっかり水気を切っておく。



- ① ちくわぶはまず半分の長さに切る。
それぞれ縦に4等分して、8個に分けておく。
- ② 耐熱ボウルにちくわぶとかぶるくらいの水を入れ、
ふんわりラップをかけて、600Wで5分程温める。
しっかり水気を切っておく。
- ③ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 熱いうちに、ココアパウダーと砂糖にまぶす。完成！