

## 体に優しい田舎料理レシピ NO, 12

### 空芯菜のもちもちドーナツ

#### 材料(1人分)

ホットケーキの粉(200g)、空芯菜の粉末または空芯茶(小さじ1杯半)  
水、揚げ油

#### 作り方

ホットケーキの粉に空芯菜の粉末(または空芯茶)を混ぜて、水を加え、  
耳たぶくらいの柔らかさに練り、好みの形を作ります。  
175 ~ 200 ( の大きさによります)に熱した揚げ油できつね色になるまで  
揚げます。

道の駅たまがわ こぶしの里