

おからスティック



材料 約5人分

ホットケーキミックス	150g
おから	75g
いりごま	10g
干しひじき	4g
水	適量
揚げ油	適量

手順

1. 干しひじきは、水がしっかりと戻し洗って、ザルにとる
2. ボウルに揚げ油以外の材料を入れしっかりと捏ねる
3. バットにラップを敷き、②の生地を1cm程度の厚さに四角くのばして包み、冷凍庫で1時間寝かす
4. 長さ5cm、幅1cmくらいの棒状に生地を切る
5. 180℃程度の油で、ドーナツを揚げる要領で揚げていく
※おからが焦げやすいので、注意する