

### ③人参と豆乳のカスタニョーレ(イタリア風揚げドーナツ)

人参は皮ごとすりおろして栄養価もアップ!



#### <材料> 約20個分

- 人参1本(約 100g)
- 薄力粉 (200g)
- 卵(1個)
- ★ グラニュー糖(50g)
- ベーキングパウダー(4g)
- 豆乳(75cc)
- 塩(ひとつまみ)
- レーズン(適量)

【揚げ油 (適量)】

<仕上げ用>

粉砂糖またはグラニュー糖 (適量)



人参は皮ごとすりおろして...

ボールに全部入れて混ぜる!



#### <作り方>

- ① 人参を皮ごとすりおろす。
- ② ①と材料★をボウルに全て入れ混ぜ合わせる。
- ③ スプーンで形を整えながら 180度の油で約4~5分間、転がしながら揚げる。
- ④ 揚げた後、粉砂糖又はグラニュー糖をまぶして完成。



スプーン2本を使って、油に落とすしていく

箸で転がしながら揚げていく



粉砂糖をかけて完成!



#### このレシピを教えてくれたのは...



食べのこし<sup>ゼロ</sup>応援店  
イタリアン「IL <sup>イル</sup> <sup>ドージェ</sup> DOGE」  
(高円寺南3-45-11)  
金子 紀彦 シェフ

イタリアではクリスマスが終わるとカーニバルがやってきます。カスタニョーレは、その時期に食べる伝統的なお菓子です。日本で言うと揚げドーナツですね。人参を皮ごと使い、豆乳と人参の優しい甘さと風味を生かしました。人参と相性の良いレーズンもアクセントに! お好みでシナモンやクミンをふりかけて、大人向けの味にするのもおすすめです。