

# 豆腐ドーナツ



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 164kcal |
| たんぱく質 | 3.1g    |
| 脂質    | 9.2g    |
| 塩分    | 0.2g    |

揚げると膨らむので、小さめに丸めるのがポイント！おやつ感覚で簡単に作れるのでおすすめです。

前田病院 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

|             |     |
|-------------|-----|
| 栄養豆腐又は絹ごし豆腐 | 25g |
| ホットケーキミックス  | 25g |
| 水           | 15g |
| 砂糖          | 3g  |
| 揚げ油         | 7g  |
| 上白糖         | 2g  |

## 〈作り方〉

- ①栄養豆腐又は絹ごし豆腐をボウルに入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- ②栄養豆腐又は絹ごし豆腐がなめらかになったら、ホットケーキミックスを入れ、様子をみながら水を入れ混ぜる。
- ③ひとまとまりになったら丸める。
- ④170℃の油で転がしながら揚げる。
- ⑤揚げたら油を切って、砂糖をまぶす。