

## ● 豆腐入りモチモチお月見ドーナツ



豆腐入りのモチモチしたドーナツをお月見団子に見立てたおやつです。ご家庭で作る時は、仕上げにまぶす粉を工夫してもいいでしょう。粉砂糖をまぶせば白、粉砂糖にきな粉を混ぜれば黄色、抹茶粉を使えばグリーンになり、見た目だけでなく味の変化も楽しめます。



### 栄養成分 1人分

エネルギー ..... 174kcal  
たんぱく質 ..... 2.6g  
カルシウム ..... 24mg  
食塩相当量 ..... 0.2g

### 材料 4人分(12個分)

ホットケーキミックス ..... 60g  
白玉粉 ..... 30g  
絹ごし豆腐 ..... 1/6丁(約50g)  
きび砂糖 ..... 大さじ1と1/2  
にんじん ..... 15g  
  
サラダ油 ..... 適量

#### [A]

きな粉 ..... 小さじ2  
粉砂糖 ..... 小さじ1

### 作り方

- ① にんじんは皮をむいてみじん切りにします。
- ② ボウルに白玉粉と豆腐を入れてなめらかになるまで練り合わせます。
- ③ ②にホットケーキミックスと砂糖を加えて混ぜ合わせ、生地がなめらかになったら①を加えて棒状にし、12等分にしてから丸めます。
- ④ 深めのフライパンにサラダ油を入れて中温に熱し、ときどきころがしながら3~4分揚げます。
- ⑤ ④の油をしっかりと切り、混ぜ合わせたAをまぶします。