豆腐入りモチモチお月見ドーナツ



栄養成分 1人分

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



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。
- ④の油をしっかり切り、混ぜ合わせたAをまぶします。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士 松丸 奨先生

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。