

～もちりふわふわなヘルシードーナッツ～

きなこドーナッツ(豆腐入り)



<作り方>

- 1 ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡だて器でよくほぐし、なめらかにします。
- 2 1に卵を入れて、よく混ぜながらふんわりとさせ、砂糖、きなこを入れて、更によく混ぜます。
- 3 2にホットケーキミックスを入れて粉っぽさがなくなるように混ぜ合わせます。
- 4 170℃に熱した油に、3をスプーンで落とし入れて揚げます。
- 5 最後に粉砂糖をかけて出来上がりです。

材料(10個分)

ホットケーキミックス	75g
絹ごし豆腐	1/3丁
卵	1/3個
砂糖	3.5g
きなこ	7.5g
粉砂糖	2.5g
揚げ油	適量

1人あたりの栄養価(1人2個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
127kcal	2.9g	6.8g	13.1g	0.2g



- * もちりとした仕上がりのドーナッツです。
- * 甘さは個人の好みで調節してください。(甘さ控えめで作っています。)