

ヘルスメイトおすすめおやつ



豆腐ドーナツ

材料 約10個

絹豆腐	150g
●薄力粉	110g
●ベーキングパウダー	7g
●きび砂糖	30g
●食塩	ひとつまみ

一個当たりの栄養

エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	3.1g
食塩相当量	0.1g

作り方

- ①ボウルに●の粉類をいれて泡立て器でぐるぐるしてよく混ぜる
- ②水切りしていない豆腐を加えて、ヘラでつぶしながら混ぜ合わせる
- ③1口サイズに丸める。（サラダ油か水を手に付けて丸めるとくっつかない）
- ④180度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤砂糖やきな粉・チョコレートなどをまぶして出来上がり。

