

一緒に作れる大人気の簡単おやつ♪

豆腐の焼きドーナツ



《材料》てのひらサイズ 約5個分

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・絹ごし豆腐(木綿でもOK) 100g
- ・砂糖 9g(大さじ1杯)
- ・サラダ油 12g(大さじ1杯)
- ・粉糖 適量

※生地がゆるい場合は、
ホットケーキミックスを追加して、
調節してください



【作り方】

- ① 豆腐はなめらかになるまでよく潰しておく
- ② ①にホットケーキミックス・砂糖・サラダ油を入れて、全体がまとまるまでよくこねる
(生地は耳たぶくらいの柔らかさがオススメ！焼いたときも硬くならずモチモチ感がアップします)
- ③ 手に少しサラダ油を付けて好きな形にする
- ④ オープントースターで10～15分程焼いて、粉糖をまぶしたら完成！

一見、栄養があまりなさそうに見える『お豆腐』ですが...実は体に良い成分がたくさん入っています。豆腐は、タンパク質や脂質など体をつくるために必要な栄養素のみではなく、体の機能を調節してくれる【機能性食品】としても注目されています。

血圧・コレステロールを下げ、動脈硬化に効果的な『タンパク質リノール酸』や脂肪代謝に効果がある『レシチン』また骨の形成に必要な『カルシウム』、腸内環境を整える『オリゴ糖』などなど...栄養が非常に高く健康の維持増進に効果のある食品といえます。

子ども達に人気のドーナツに加えることで、豆腐が苦手なお子さんでも食べやすくなります。またペーストにした人参やホウレン草、サツマイモ、カボチャなどを混ぜて作るのもオススメです

園では人参を入れて作りましたが、普段野菜が苦手なお友だちも『おいしい！』と喜んでくれて、たくさん用意していたおかわりがあっという間になくなるほど大人気でした♪

ぜひご家庭でもお試しください！

