

# [ 豆腐ドーナッツ ]



食材料	4人分量(g)	[目安量]	作り方
揚げ油	適量		①豆腐は水をしっかりきっておく。
絹ごし豆腐	32		②①と小麦粉・たまご・ベーキング
小麦粉	80		パウダー・バター・さとうを混ぜる。
たまご	40		③②の生地を丸めて成形し、165℃
ベーキングパウダー	1.2	小1/3	～170℃の油で揚げる。
無塩バター	12	大1	④③の油をきり、熱いうちに
砂糖	26	大3	グラニュー糖をまぶす。
グラニュー糖	32	大3	

栄養価 (1人分)		
エネルギー	184.0	kcal
たんぱく質	3.3	g
脂質	6.1	g
カルシウム	22.0	mg
食塩相当量	0.1	g

豆腐を生地に練りこむことによってしっとりもちもちとした食感になります。揚げた後、熱いうちにグラニュー糖をまぶしてください。グラニュー糖にきな粉を混ぜても美味しいです。