

保育所の給食レシピ 『豆腐ドーナツ』



《材料(幼児4人分)》

・ホットケーキミックス	80g
・豆腐	40g
・揚げ油	適宜

《作り方》

1. ホットケーキミックス、豆腐をボウルに入れ、よくこねひとまとまりにしてラップで包んで30分程度休ませる。

(生地が固い場合は、豆腐や牛乳、豆乳を柔らかい場合はホットケーキミックスを足して固さを調整します。)

2. まな板等に打ち粉をして1を厚さ8mm程度にのばし、ドーナツ型で抜く。

3. 揚げ油を180℃に熱し2を両面色よく揚げる。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	136Kcal
・たんぱく質	2.2g
・脂質	7.3g

