

# (5月) いっしょに作ろう! 『豆腐きなこドーナツ』 8コ分



|              |      |
|--------------|------|
| 材料ホットケーキミックス | 200g |
| 絹ごし豆腐        | 180g |
| きなこ          | 45g  |
| 砂糖           | 45g  |

- ① きなこと砂糖を混ぜておく
- ② ホットケーキミックスに絹ごし豆腐を手でつぶしながら混ぜる  
(硬かったら 少しずつお水を加えてください)
- ③ 手で丸めて お団子状にする
- ④ 170℃の油で、全体がきつね色になって浮いてくるまで揚げる
- ⑤ ①とからめる



油で揚げる以外は、とても簡単なので子どもたちと一緒に楽しんでみてください。

豆腐ときなこは、大豆から作られ、成長期の子どもにおすすめの良質なタンパク質です。