

豆腐ドーナツ

～ふんわりおいしい やさしい甘さ～



<給食で提供されたメニュー>

洋風うどん
きゅうりの甘酢漬け
豆腐のドーナツ
牛乳

エネルギー 291 kcal (1人分) 食塩相当量 0.5g (1人分)

材料(4人分) 1人2個

| | |
|-------------|-----------------|
| 薄力粉 | 1・1/2 カップ(165g) |
| ベーキングパウダー | 大さじ 1/2 |
| 豆腐 | 2/3 丁(200g) |
| 砂糖 | 大さじ 3 強 |
| 油 | 小さじ 2 |
| 水(牛乳や豆乳でも可) | 大さじ 3 |
| 揚げ油 | 適量 |
| きな粉 | 大さじ 1 |
| 砂糖 | } (お好みで) 大さじ 1 |
| 塩 | |

作り方

- 【1】薄力粉とベーキングパウダー、砂糖、油をボールに入れる。
- 【2】【1】のボールに、豆腐を手で潰しながら入れ、水を加えながら混ぜる。
(生地のかたさによって、水の量を調整する。)
- 【3】【2】をドーナツ型にして揚げ、火が通ったら完成。

※ お好みで、きな粉をまぶしてもおいしいです。