

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。