

トマッピーの食育レシピ

テーマ:保育所・こども園・子ども発達支援センター 人気のおやつ



【豆腐ドーナツ】

調理時間
20分

材料4人分(8個分)

ホットケーキミックス・・・100g
絹ごし豆腐・・・・・・・・・・60g
水・・・・・・・・・・20cc(調整用)
揚げ油・・・・・・・・・・適量
粉糖・・・・・・・・・・小さじ1



[1人前:エネルギー136kcal、たんぱく質 2.9g、
脂質 4.9g、炭水化物 20.5g、食塩相当量 0.4g]

【作り方】

- ①ボウルに絹ごし豆腐を入れ、よくつぶす。
- ②①のボウルにホットケーキミックスを加えて混ぜ、スプーンで落とせるぐらいの固さになるよう、水を加えて調整する。
- ③鍋に油を熱し、②の生地をスプーンですくって落とし、色よく揚げ(油の温度は 170～175℃くらい)、油をきる。
(フライパンに油をしいて蓋をして焼いて、豆腐入りホットケーキにしてもおいしいです)
※揚げると膨らみます。中まで火が通るように、焦げないように、火加減を調節してください。



- ④ドーナツの粗熱がとれたら、粉糖をまぶして仕上げる。

～食育コラム～レシピについて



豆腐をつぶす、ホットケーキミックスで混ぜる、などの工程は、お子さんと一緒にできます。親子クッキングは、食材を触る、いいにおいがする、おいしく食べる、など五感が刺激されます。ほめながら楽しくクッキングできると良いですね。