

とうふドーナツ



材料(幼児4人分)

- 小麦粉…大さじ3と1/2
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 木綿豆腐…12g
- 砂糖…大さじ2
- 無調整豆乳…大さじ4
- 揚げ油…適量

作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、木綿豆腐、砂糖、豆乳を混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を熱し、スプーンで生地をすくい落とし入れる。
- ③ 揚げ焼きして、焼き色がついたらできあがり。

POINT!

- ✧ 豆腐は、牛乳でも代用できます。
- ✧ 豆腐や豆乳からたんぱく質やカルシウムをとることができます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 175kcal たんぱく質 5.2g カルシウム 81mg 鉄 0.5mg

