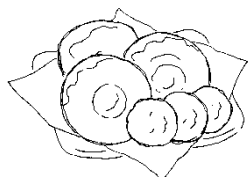




保育園の給食レシピ



とうふドーナツ



保育園の人気メニューを作ろう！
保育園ならではの作り方や工夫も満載！

☆豆腐の種類

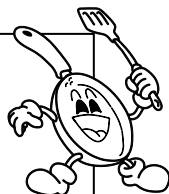
- 絹ごし豆腐：豆乳に、にがりを入れ、型に流し固めたものです。なめらかで、きめ細かな舌ざわりを生かして、冷や奴、湯豆腐、汁の具などに使います。
- 木綿豆腐：重しをかけて水分を除きながら固めたものです。舌ざわりがやや粗いですが、大豆の風味が生きているので、チャンプルーや豆腐ステーキなど、広く料理に使えます。
- 焼き豆腐：木綿豆腐の表面を焼いたものです。くずれにくいので、すき焼きに向きます。



とうふドーナツ

材料（大人2人分・子ども2人分）

ホットケーキミックス	100g
木綿豆腐	150g
揚げ油	適量
粉砂糖	適量



作り方

- ① 豆腐をつぶしながらホットケーキミックスと混ぜる。
- ② ①の生地をスプーンや手で丸め、中温（160℃～170℃）に熱した油に落としてカラッと揚げる。
- ③ 粉砂糖をかける。

ワンポイント！

- ・生地がやわらかめなので、油に落とす時は、大きめのスプーンを使ったり手で丸めますが、あらかじめスプーンや手にサラダ油を付けておくと、きれいにすくって油に落とせます。

子ども1人分の栄養価

◇			◇
✿	エネルギー	158kcal	◇
◇	タンパク質	4.2g	✿
✿	脂質	6.6g	◇
◇	塩分	0.3g	✿
✿			◇
◇	◇	◇	✿

・・・お料理メモ・・・

揚げものというと、後片付けが大変そうなイメージがありますが、フライパンに多めの油を入れても揚げものができます。

食材をプラスして・・・もう1品

この材料に、溶き卵と溶かしバターを足してゆるめの生地にして、フライパンで焼くと豆腐入りホットケーキになります。

ちょっと手軽な朝食メニューにぴったりです。