

# 簡単もちもち豆腐ドーナツ



一人分の栄養成分の目安 (ひと口大のドーナツ：3つ分くらい)  
■エネルギー275kcal ■たんぱく質5.7g ■脂質15.4g

## 材料(4～6人分)

- ホットケーキミックス 200g
- 充填豆腐 一丁
- 揚げ油 適宜
- きな粉 大さじ2杯
- 砂糖 大さじ1杯

## 作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスと充填豆腐を入れ、よく混ぜます。
- ② ①を一口大に丸めます。
- ③ ②を160℃の油で揚げます。
- ④ ③を器に盛り、きな粉と砂糖をまぶして出来上がりです。

充填豆腐とは・・・木綿や絹ごし豆腐とは作り方が違い、容器に詰めてから固めるお豆腐です。日持ちが良く、水が入っていないため、料理に使いやすいです！

スーパーなどで買う時は、表示を確認し、「充填豆腐」と書かれたものを買って、簡単豆腐ドーナツを作ってみてください☆

