



令和5年広報さつて
2月号掲載

◆揚げない豆腐ドーナツ◆

今月はヘルシーおやつを紹介します。油を使わずカロリーも抑えた一品です。包丁を使わないので、小さなお子さんでも楽しく作ることができると思います。是非作ってみてください。

【材料】2人分

ホットケーキミックス	70g
木綿豆腐	35g
豆乳	小さじ2
ミルクココア(粉)	小さじ1
はちみつ	小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに材料をすべて入れてゴムベラで豆腐をつぶすように混ぜる。
- ② ①を4等分し、スプーン2個を使って丸め、くっつかないように間隔をあけてクッキングシートの上に置く。
- ③ 170℃に温めたオーブンで20分焼いて完成。
※オーブンがない場合はテフロン加工のフライパンを熱し、弱火で両面焼いて完成。



(1人前155kcal)

作成:幸手市健康増進課