

ファイバー豆腐ドーナッツ(4個分)

材料	量	下処理
絹ごし豆腐	50g	
ホットケーキミックス粉	50g	
おから	10g	
ごぼう	10g	みじん切り
れんこん	10g	みじん切り
白すりごま	2g	
りんご	10g	5ミリ角
バナナ	20g	5ミリ角
揚げ油	適量	
粉糖	4g	

【作り方】

- ①ごぼうとれんこんを下ゆでまたは電子レンジにかける。
- ②豆腐、おから、ごぼう、れんこん、ごま、りんご、バナナ、ホットケーキミックス粉を混ぜ合わせる。
- ③②を4等分し、食べやすいようにひと口大に丸める。
(形はお好みでよい)
- ④165℃くらいの油で揚げる。



1個分	エネルギー量	80kcal	食塩相当量	0.2g
-----	--------	--------	-------	------