

おいしんぼだよ

そうめんや冷やし中華が美味しい季節になりました。しかし、単品で食べても美味しい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちになってしまいます。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して栄養バランスに気を付けましょう。

6月9日(月)午後のおやつ「もちもちドーナツ」

白玉粉と豆腐を使ったドーナツを午後おやつでいただきました。もちもち、程よい弾力があり、噛み応え抜群！おいしくいただきました！ご家庭でもぜひ作ってみてください😊

もちもちドーナツ🍪レシピ

材料(約10個分)

- ・白玉粉 200g
- ・ホットケーキミックス 160g
- ・絹豆腐 300g
- ・砂糖 60g
- ・揚げ油 適量

作り方



① 白玉粉、ホットケーキミックス、砂糖、豆腐をよく混ぜる。



② コロコロとまるめる。



③ 好きな形にしたらクッキングペーパーの上のせる。



⑤ しばらしたらペーパーを取り除く。



④ 低温に熱された揚げ油にペーパーごと、そっと生地を入れる。



⑥ きつね色になったらできあがり！粉糖など好きなトッピングにしてみてください！

