

大人 チーズドーナッツ

豆腐を使った健康的なドーナッツ。カルシウムを補えるので、子どもの方や高齢者の方にもおすすめのドーナッツです。

(子どもさんにはバジルを入れないでそのままチーズ味でどうぞ！)

材料(1人分)

- ・有塩バター 3g
- ・サラダ油 揚げ油として使います。

[A]

- ・絹ごし豆腐 25g
- ・ホットケーキミックス 25g
- ・パルメザンチーズ 4.5g
- ・バジル 0.5g



作り方

A[ドーナッツの生地づくり]

- ①バターは湯煎で溶かす。
- ②豆腐はフォークを使ってつぶしておく。
- ③溶けたバターにAを入れ、へらで混ぜる。



B[ドーナッツを揚げる]

- ①揚げ油を熱し、ティースプーン1杯で1個になるような大きさに揚げる。
- ②きつね色になったら、取り出して、さらにパルメザンチーズをふる。