

米粉と豆腐のドーナツ



材料（12個分）

絹ごし豆腐	150 g
米粉(製菓用)	120 g
砂糖	20 g
ベーキングパウダー	小さじ1
揚げ油	適量

●仕上げ用(なしでもOK)

粉糖	適量
ジャム	お好みで



栄養価（3個あたり）

エネルギー	242kcal
水分	37g
たんぱく質	3.5g
カリウム	119mg
リン	93mg
食塩	0.2g

作り方



- ① ボウルに豆腐、米粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ①を12等分し丸める。
- ③ 丸めた生地を170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 油をよくきったら、温かいうちに粉糖をまぶして出来上がり。

★ポイント★

- ・エネルギーアップしたい方におすすめ☆
- ・甘さ控えめなので、お好みで砂糖をまぶしたりジャムをつけてお召し上がりください♪
- ・米粉は小麦粉に比べてたんぱく質やカリウムが少なめ。料理にも活用できます。