



かぼちゃの焼きドーナツ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)5個分

かぼちゃ	50g
絹ごし豆腐	50g
ホットケーキミックス	100g
サラダ油	大さじ1/2

栄養価	こども1人分(1個)
エネルギー	99 kcal
食塩相当量	0.2 g

作り方

- ① かぼちゃは種、わた、皮を除き、一口大に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ ポリ袋に②を入れ、めん棒などで袋の上からつぶす。
豆腐、ホットケーキミックスを加え、袋の上からもみ混ぜる。
- ④ 生地を5等分し、15cmほどの長さに手で延ばし、両端をとめてドーナツ状にする。
- ⑤ フライパンに油をひき、ふたをして両面に焼き色がつくまで弱火で焼く。



<大人へのアレンジ> … お好みで、きな粉やシナモンシュガーを足す。

