



おうちで

ヘルシークッキング③⑦



【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～
きぬごしどうふ

きいろ

～つよいちからのもとになる～
しらたまこ ホットケーキミックス
サラダ油 チョコレート アラザン

みどり

～からだのちょうしをととのえる～

1人分は



エネルギー：179Kcal



しおのりょう：0.1g

【ざいりょう (4人分)】

きぬごしどうふ 90g
白玉こ 50g
ホットケーキミックス 30g

まっちゃチョコ
{ ホワイトチョコ 30g
まっちゃ 1g
サラダ油 小さじ1/2

ブラックチョコ
{ ブラックチョコ 30g
サラダ油 小さじ1/2
アラザン てきりょう

【つくりかた】

1. オーブンを170℃によねつする。てんばんにオーブンシートをしく。
2. ボウルにとうふ、しらたまこを入れ、しらたまこをつぶすように手でよくまぜる。ホットケーキミックスをくわえ、よくこね、生地を4とうぶんにする。
3. 手にサラダ油(ぶんりょうがい)をつけ、生地を丸める。丸めた生地を円をえがくようにてんばんの上にならべ、生地をかたちづくる。
4. オーブンで15分やく。
5. ホワイトチョコ、ブラックチョコは、それぞれ細かく手でわり、ボウルに入れる。
6. なべに湯をわかして、5をボウルごとのせ、2色にべつべつにかきまぜながらとがす。
7. チョコレートがとけたら、それぞれにサラダ油をまぜる。ホワイトチョコにはまっちゃをまぜる。
8. ドーナツがやき上がり、冷めたらチョコレートをぬり、アラザンをかざる。



せいけいやトッピングで
アレンジ♪

あげない もっちりドーナツ