

ふわっふわのやさしいおやつ

デザート 大豆アンダギー

材料 | 4人分 | 調理時間15分 |

ホットケーキミックス…50g

絹ごし豆腐…75g

きな粉…12g

砂糖…大さじ1/2

揚げ油…適量

つくり方 |

1. ボウルにホットケーキミックス、きな粉、砂糖を入れてよく混ぜる。
2. 絹ごし豆腐をつぶしながら入れて、よく混ぜながら練り、生地を作る。
3. 揚げ油は170℃に熱しておく。
4. 2の生地を8個に分けて、手に油を少しつけ生地を丸め、揚げ油に入れて転がしながら揚げる。

料理のポイント |

- 絹ごし豆腐の水分で生地を練っている。
- 冷めても、おいしい。



エネルギー 120kcal 食塩相当量 0.1g

1人分の栄養価 たんぱく質 3.1g 脂質 7.2g 炭水化物 11.8g

食物繊維 0.9g カルシウム 32mg 鉄 0.5mg

管理栄養士のひと言

少量でエネルギーやたんぱく質を補いたい時に便利