



とうふが入っているとは思えない!!? こくのあるおいしさ!

とうふとチョコの焼きドーナツ


さかえまち児童館
おやつづくり

2013. 11. 27

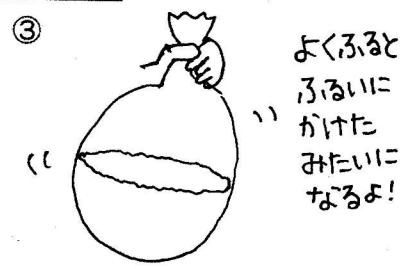
材料 (6こぶん)

- おから 150g ベーキングパウダー 小さじ2
- こめこ (お米のこな) 50g きぬごしとうふ 150g
- じゅんココア 30g こなざとう 少々
- さとう 60g

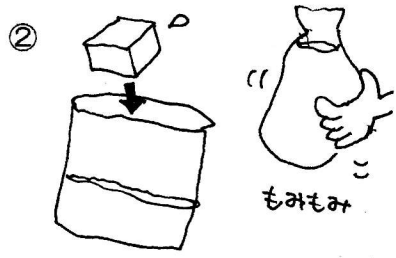
アレルギー対応おやつ
 たまご・ぎゅうにゅう・ごむぎこは
 つかいませぬ。



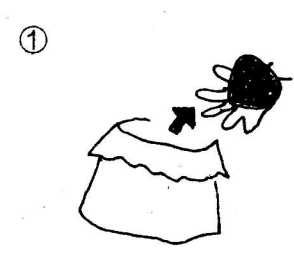
作り方



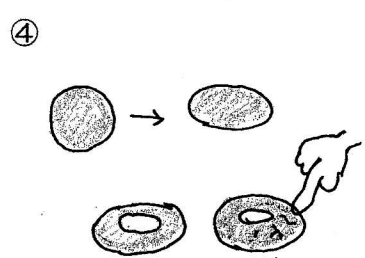
ビニールぶくろにココア・おから・こめこ・さとう・ベーキングパウダーを入れてぶくらませよくふる。



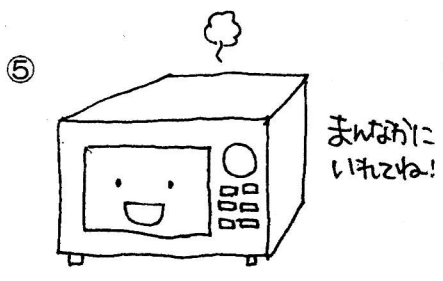
ぶくろの中に、とうふを入れてぶくろをよくもむ。ざいりょうがまざりあうように!



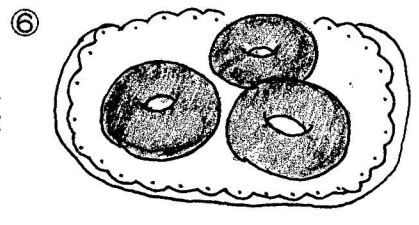
ざいりょうをぶくろからとりだす。



きじをまるめて、ひらたくし、まんなかにあなをあける。われそうになったら、手に水をつけてなおす。



190度にあたためた、オープンで20分やく。



さめたら、こなざとうをまぶしてできあがり。

おからとは...?
 とうふを作る時に、^{だいず}大豆から^{とう乳}豆乳をいまるときにでてくるしまりかすのこと。とてもえいようがあります。