

献立名 もちもち豆腐ドーナツ

保育所(園)名 笛吹あら川こども園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
ホットケーキミックス粉	30	300	ホットケーキミックス粉と絹豆腐を混ぜ、丸いだんごに成形し、170度に熱した油で4分程揚げて完成です。
絹豆腐	25	250	
油	3	30	

1人分 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣mg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
130	3.2	5	45	0.5	0.25	0.8

## アピールポイント

手軽に作れます。卵なしのミックス粉を使い、卵・乳アレルギー児にも提供可能です。豆腐の割合を多くするとふんわりもちもちに、豆腐を少なくすると噛み応えのある食感になり、月齢・発達などを考慮し調整できます。きな粉やゴマなどを使うことでバリエーションも増えます。