

# 6月の糖尿病教室で 提供したおやつです

83kcal

## 抹茶おからドーナツ

〈材料〉		1人分	5人分
A	生おから	8g	40g
	薄力粉	8g	40g
	ベーキングパウダー	0.4g	2g
	抹茶	0.4g	2g
B	砂糖	2g	10g
	溶き卵	4g	20g
	豆乳	8g	40g
	無糖ヨーグルト	4g	20g
	溶かしバター	1.5g	7.5g
	小豆の甘納豆	4g	20g

### 一人当たりの栄養価

- ・直径7cmのドーナツ  
シリコン型(1個分)
- ・直径5cmの  
ドーナツメーカー(2~3個分)

エネルギー	83kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.4g
炭水化物	12.6g

### 〈作り方〉

- ①Aはふるいにかけておく
- ②ボウルにBを入れ、泡立て器で混ぜ合わせたら  
おからとAと甘納豆を加え、ゴムべらで混ぜ合わせる
- ③しほり袋に生地を入れ、ドーナツ型にしほり入れる
- ④180℃の温めたオーブンで13分程度焼く  
※今回はドーナツメーカーを使用し5分程度

