

【第50回／平成27年5月】

野菜入り甘さ控えめドーナツ を紹介します。

人参にはβ-カロチンやビタミンB1、ビタミンC、カリウム、鉄、食物繊維などのミネラルも含まれています。

β-カロチンは免疫力を活性化し風邪を予防する効果や、がんを予防する効果があります。

また、体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を健康に保つ働きや、肌・皮膚に潤いを与えてくれます。

今月は、人参とかぼちゃを使ったおやつを紹介します。

ホットケーキミックスにつぶした人参とかぼちゃを混ぜた、手軽なドーナツです。

かぼちゃも入っているので、人参の臭いも気になりません。

お子さんのおやつにぜひ、お試しください。



野菜入り甘さ控えめドーナツ

材 料(30個分)

・ホットケーキミックス	300g	・かぼちゃ	350g
・絹ごし豆腐	150g	・人参	100g
・ごま	大さじ1	・粉砂糖	少々
		・油	適宜

＝作り方＝

1. 皮付きのままのかぼちゃと、人参をスプーンでつぶせる固さまで茹でる。
2. ボウルに豆腐を入れ、泡だて器などで形がなくなるまでよくつぶす。
3. 茹であがったかぼちゃと人参を粗めにつぶし、2とよく混ぜる。
4. 3にホットケーキミックスを半分くらい入れて、よく混ぜる。
混ざったら残りの粉を少しずつ入れ、さらに混ぜる。
5. 手で丸められる場合は一口大に丸め、油で揚げる。
ベタベタしてまとまらない場合はスプーンで形を整え、油に入れる。
6. こんがり揚がったら、お好みで粉砂糖をふって出来上がり。
幼児には、砂糖をふらずにそのまま。

※ 栄養成分 ※ < 1個分 >

カロリー	91kcal
タンパク質	1.3g
脂質	4.8g
炭水化物	10.5g
カルシウム	19mg
塩分	0.1g
食物繊維	0.8g

