



Let's try 子どもクッキング もちもちドーナツ



作り方はこちらから

・レンジから
取り出す時
はあついか
ら気をつけ
てね!
・楽しくこねこ
ねしよう!



きなこは
大豆から
作られて
いるよ!



材料

【2人分】	
ホットケーキミックス	30g
とうにゆう	30g
おもち	40g
有塩バター	4g
きなこ	4g
くろみつ	6g

バターは有塩でも無塩でもおいしく
つくれます。

作り方

- ① オーブンを200度にあたためておく。
- ② バターをレンジで600Wで20秒あたためる。たいねつボウル
にとうにゆうを入れる。もちを1cm角に切り、ボウルに
入れたら、ラップをして電子レンジで4分あたためる。
- ② おもちがやわらかくなったらとりだし、よくまぜる。
ボウルにとかしバターを入れてさらにまぜる。
ホットケーキミックスを3回に分けて入れ、こねる。
- ③ こなっぽさがなくなったら4等分にし、それを5等分し
500円玉くらいの大きさに丸める。クッキングシートの上に
円をかくように並べ、200度にあたためたオーブンで13分
焼く。
- ④ 焼きあがったらお皿にもりつけて、きなこ黒みつをかける。

【栄養価】(1食分)

エネルギー	137kcal	カルシウム	29mg
たんぱく質	3.2g	食物繊維	0.8g
脂質	3.4g	食塩相当量	0.2g
炭水化物	24.1g		