



＊明日葉を使った彩り鮮やかなおやつです。



## 明日葉ドーナツ



### 作り方

- 下準備：薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。  
明日葉は茹でて水冷しておく。

1. ボウルに卵と上白糖を入れて混ぜる。
2. 1に、残りの材料を加えて混ぜる。
3. 冷蔵庫で15分程寝かせる。
4. 手の平にサラダ油（分量外）をつけ、ピンポン玉くらいの大きさに丸める。
5. 140～160℃の油で6分程揚げる。

### 材料（大人4人分）

- ・ たまご 1/2個（27g）
- ・ 上白糖 50g
- ・ 薄力粉 150g
- ・ ベーキングパウダー 大さじ1/2（6g）
- ・ サラダ油 小さじ1（4g）
- ・ 木綿豆腐 10g
- ・ 牛乳 40g
- ・ 明日葉（葉のみ） 20g

### Point

明日葉はブレンダー等で攪拌すると、  
できあがりがかきれいです。

栄養価（1人分当たり）	
エネルギー	311kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	14.2g
炭水化物	42.2g
食塩相当量	0.3g