

とうふドーナツ

調理
目安時間
20分

ほっこり
おやつ
メニュー



1人分

エネルギー :218kcal
野菜量 :0g
食塩相当量 :0.1g

《材料／15個分》

小麦粉……………120g
ベーキングパウダー…… 3g
絹ごし豆腐…………… 90g
牛乳…………… 90g
砂糖…………… 30g
揚げ油…………… 適量

《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② 絹ごし豆腐、牛乳、砂糖を泡だて器で混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④ 油を熱し、スプーンで生地を丸く成形し、160～170℃で揚げる。

ワンポイントアドバイス

ふわふわ食感で優しい甘さのドーナツです。



健康長寿のまち・京都



京都市
CITY OF KYOTO

旬の食材をおいしく食べよう



毎日のくらしにwithミルク

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。
カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとって健康生活を始めましょう。

● 牛乳・乳製品の1日の摂取目安量は？

牛乳・乳製品は吸収率の高いカルシウム供給源となるので、毎日、積極的に摂取していきましょう。

<成人(男性・女性)の1日摂取目安量>

普通牛乳
コップ1杯
(200ml)



牛乳瓶1本分

もしくは

スライスチーズ(1枚)
+
ヨーグルト(1パック)



スライスチーズ1枚



ヨーグルト1パック

● 料理に牛乳・乳製品を取り入れよう

いつもの料理に、牛乳・乳製品を使用することで、調味料を減らしても、牛乳のもつコクや、うま味で美味しくすることができます。

大豆と鶏肉のカレー

簡単★withミルクレシピ

材料(2人分)

ごはん…………… 1合
大豆水煮………… 100 g
鶏もも肉(皮なし)…… 50g
たまねぎ………… 1/4個
トマト…………… 1/2個
ピーマン…………… 1個
サラダ油………… 大さじ1/2
牛乳…………… カップ1/2
カレールウ………… 2皿分



《・作り方・》

- (1) トマト・ピーマンは1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- (2) 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを炒め、炒まったら、鶏肉をいれ色が変わるまで炒める。
- (3) 大豆をいれ水カップ3/4を注ぎ、弱火から中火で10分程煮る。
- (4) 牛乳を加え煮立て、カレールウを加え、再び煮立ったらトマト・ピーマンを入れ5分程煮る。

京都市の食と健康情報はここから

