

ゴマ入り 豆腐ピーナッツ

あたたかいときはカリカリ♪
冷めたらやわらかい♪



材料（4人分）

- ・ ホットケーキミックス粉 …………… 200 g
- ・ 豆腐（絹・木綿どちらでも） …… 200 g
- ・ 白ゴマ …………… 40 g（お好みで）
- ・ 揚げ油 …………… 適宜

ごまは
すりつぶしても
美味しいです

作り方

- ① ボールにホットケーキミックス粉、豆腐、白ゴマを入れよく混ぜ合わせる。
- ② ①を油をつけた手のひらで一口サイズにまるめます。
→ 手にタネがつきにくくなります♪
- ③ 160℃～170℃の油で約3～4分揚げ、油をよく切ったらできあがりです。

※ お好みでグラニュー糖などをまぶしお召し上がりください。



一緒に
作りたいな♪

ピーナッツやくるみでも
おいしくできます♡

スキムミルクを入れると
カルシウムアップです！

