



ヘルスメイトおすすめ

萩市食生活改善推進協議会

ちょっとひといきヘルシーおやつ

萩市健康増進課管理栄養士作成

豆腐ドーナツ



材 料	2人分
佐々並豆腐(木綿豆腐)	50g
バナナ	50g
ホットケーキミックス	50g
シナモン	お好みで

エネルギー132kcal たんぱく質3.6g 食塩0.3g

佐々並豆腐 ささなみとうふ
創業1800年頃と伝えられ、萩往還の宿場町として栄えた佐々並の土地の味として作られました。
現在は、製法は異なりますがオリジナルに近い硬めの食感と風味を目指し作られています。



作り方

- ① オーブントースター(1000W)を温めておく。
- ② フードプロセッサーにAを入れてなめらかにし、ホットケーキミックスも加えて混ぜ合わせる(木べらでも良い)。
- ③ ②を袋に入れて袋の角を2cm程度切る。
アルミホイルにひとり2~3コになるように円形に絞る。
- ④ トースターに入れ、つまようじを刺して生地がつかなくなるまで10分程度焼く。(オーブンの場合は180℃で5分程度)



ここから
スマホでもみれます!

おすすめポイント

豆腐とバナナの水分だけで生地をまとめるので、栄養価が高いおやつです。しかも、バナナの甘みだけで砂糖も使いません。子どものおやつや高齢者の低栄養予防にどうぞ。

萩市節塩推進キャラクター
しおまるくん



©Rie Nishihara



ヘルスメイトおすすめ

萩市食生活改善推進協議会

ちょっとひといきヘルシーおやつ

萩市健康増進課管理栄養士作成

キウイソースの牛乳寒



材 料	4人分
牛乳	2カップ
A 粉寒天	小さじ1
砂糖	小さじ4
B キウイ	100g
砂糖	大さじ2

エネルギー104kcal たんぱく質3.2g 食塩0.1g

作り方

- ① 鍋にAを入れてよく混ぜ火にかけ、沸騰直前の状態を2分程度保つ。
- ② 容器に分け、冷やし固める。
- ③ Bのキウイは皮をむき、いちよう切りにする。
- ④ 耐熱容器にBを入れてラップをし、レンジ(600W)で1分加熱する。
- ⑤ ②に④をかける。



ここから
スマホでもみれます!

寒天をゼラチンに変えるだけで、食感が変わってまた美味しいです。

おすすめポイント

レンジで簡単にソースができます。いつもの牛乳寒天にビタミナップ!
子どものおやつや高齢者の低栄養予防にどうぞ。

萩市節塩推進キャラクター
しおまるくん



©Rie Nishihara