

* 保育園のおすすめレシピ *

ごまドーナツ

ひとくちメモ

フォローアップミルクを加えて、鉄を強化しました。ごま風味で優しい味のドーナツです。

<材料 幼児 4 人分>

小麦粉	1/2 カップ(50g)	砂糖	大さじ 1・1/3(12g)
ベーキングパウダー	小さじ 1/2 (2g)	いりごま	小さじ2(4g)
フォローアップミルク	大さじ4(26g)	揚げ油	適宜
卵	L1/3 個(20g)		
水	大さじ1(15g)		

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、フォローアップミルクを混ぜ合わせておく。
- ② ボールに卵・水・砂糖を入れ、よく混ぜる。①を加えてへらで切るように混ぜ、更にごまを加える。
- ③ 揚げ油を 160℃ほどに熱し、スプーンで落としてきつね色になるまで揚げる。

※油の温度は、ドーナツの生地を少量油に落とした時に、半分まで沈んで浮き上がるくらいが目安です。
焦げやすいので注意してください。

※フォローアップミルク スティック1本は 14g 程度です。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1=5ml、大さじ 1=15ml
1 カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より