

* 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、鉄分を強化しました。
ごま風味で優しい味の、丸いドーナツです。

<材料 幼児 4 人分>

小麦粉	1/2 カップ(55g)	砂糖	小さじ 4(12g)
ベーキングパウダー	小さじ 1/2 (2g)	いりごま	小さじ 1 強(4g)
フォローアップミルク	大さじ 4(24g)	揚げ油	適量
卵	L1/3 個(20g)		
水	大さじ 1(15g)	(※フォローアップミルク スティックは、1 本 14g程度です。)	

<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。



札幌市保育所給食基準献立より