



怪獣ドーナツ



子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	133kcal
タンパク質	2.2g
脂質	6.5g
塩分	0.1g

子どもたちにも、大人気の補食です。
色んな形から子どもたちの想像もふくらみます。

◆材料 5人分

小麦粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	M1/2個
砂糖	小さじ4
バター	小さじ2
牛乳	大さじ2
揚げ油	適宜



◆作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖を合わせてふるっておく。
- ② 卵はといておき、バターは溶かしておく。
- ③ ①に牛乳・卵を入れてダマにならないようにかき混ぜる。
- ④ ③に溶かしたバターを入れてかき混ぜる。生地のはりさは持ち上げた時にポタリと落ちるくらいの固さにする。(固いようなら牛乳で調節する)
- ⑤ 揚げ油を170℃程に予熱しておく。
- ⑥ ⑤の揚げ油に④の生地を油(分量外)を塗ったスプーンですくって落とす。
(いびつな形にすることで、子どもたちも色々な想像をしながら楽しく食べることができます)
- ⑦ 竹串などでさし、生地がついてこなくなったら、揚げ油からあげて出来上がり♪♪

