



余喜保育所

おやつ

おから入りドーナツ(1人分)

* 材料名

おから	10g
ホットケーキ粉	20g
卵	4g
牛乳	10g
砂糖	1g
油	適量

* 作り方

1. 材料を混ぜ合わせる。
2. 油で揚げる。

【先生方のコメント】

煮物ではあまりおからを食べない子でも、大好きなドーナツに入れば美味しく食べてくれます。

おからのパサパサ感をなくすため、生地はやわらかめにするのがポイントです。

食物繊維がたくさん含まれるおからを手軽にとれるおやつです。

