

保育所の給食レシピ 『さつまいもドーナツ』

《材料 作りやすい分量 子ども4人分》

さつまいも	200g
片栗粉	40g
ベーキングパウダー	3.2g
砂糖	24g
揚げ油	適宜

《作り方》

1. さつまいもは皮をむき適当な大きさに切り、水にさらしてあく抜きをして茹でる。
2. 片栗粉とベーキングパウダーを合わせておく。
3. 軟らかくなったら茹で汁を捨てて砂糖と2を加えてよく練りピンポン玉ぐらいに丸める。
(一人分が4個ぐらいになる)
4. 油を170℃に熱して、色よく揚げる。

・ エネルギー	163Kcal
・ たんぱく質	0.6g
・ 脂質	5.1g

