



保育園給食レシピ（公立保育園）

黒糖ドーナツ

材 料	1人分 使用量 (g)※	8人分	作 り 方
薄力粉	20	160	① 薄力粉、ベーキングパウダー、黒砂糖をよく混ぜ合わせる。 ② 卵を加えて混ぜ、粉と卵がよくなじんだら、手でまとめて、少しねかせる。 ③ 2cmくらいの団子形にまるめるか、型でぬいて、油できつね色に揚げる。 * できあがりかたまりのドーナツです。柔らかくするために牛乳を加えて柔らかい生地を作ってもいいです。 1人分の栄養価 エネルギー 147kcal たんぱく質 2.7g 脂質 5.0g
ベーキングパウダー	0.5	4	
黒砂糖（粉）	7	56	
卵	7	56	
油	適量	適量	

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供：鹿児島市立三和保育園》

