


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	一口ウィンナードーナッツ (おやつ)	
分量 ※作りやすい分量 (大人4～6人分)		
材料	分量	備考
薄力粉	120g	*
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2 (6g)	*
砂糖	大きじ4 (36g)	*
卵	1個 (50g)	
牛乳	大きじ1～3程度	
ウィンナー	中3本位 (60g)	
揚げ油	適量	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) 薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖をよく混ぜてふるっておく。 ( *印はホットケーキミックス代用可)</p> <p>(2) ウィンナーは粗みじん切りにする。</p> <p>(3) 卵を割りほぐす。</p> <p>(4) (1)に(3)の卵液を加え、生地の高さを確認しながら、ホットケーキ生地位の高さより固め(つまめるくらい)を目安に混ぜる。牛乳は高さ調節用なので少しずつ加える。</p> <p>(5) 生地ができたら、ウィンナーを入れて混ぜる。</p> <p>(6) フライパンに油を入れて熱し、一口大になるようにスプーンですくって入れ、160℃～170℃位の温度で、きつね色に揚げる。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・一口サイズで食べやすい簡単ドーナッツです。</li> <li>・ウィンナー以外に、ごま、コーンを入れたアレンジもおすすめです。</li> <li>・高温で揚げると焦げてしまうので、低温～中温(160～170℃)で揚げてください。</li> <li>・保育園では牛乳ではなく、スキムミルクを使用しています。</li> <li>・*印はホットケーキミックスで代用できます。</li> </ul>		
栄養価 (幼児1人分)		
エネルギー189kcal たんぱく質 5.8g 脂質 7.5g 食塩相当量 0.3g		

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立西堀保育園