

家庭でできる学校給食メニュー

抹茶豆腐ドーナッツ

《材料》	4人分	
絹ごし豆腐	100g	
ホットケーキミックス	150g	
抹茶	1g	
グラニュー糖	2g	
揚げ油	適量	



《作り方》

材料の下処理

豆腐→キッチンペーパーで包み、軽く水を切る。

材料をすべて入れて、よく混ぜる。(豆腐からの水分で混ぜる)

8等分に分け、直径3cm程度のボール状に成形する。



揚げ油を170℃に熱し、4分程度揚げる。

《ポイント》

カルシウム源である豆腐と抹茶を使った子どもが好むドーナッツです。豆腐からの水分で粉を混ぜ、生地は固めに作ります。

《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
200	4.2	7.3	53	0.4	8
ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
0.05	0.03	0	0.9	0.4	