給食メニューを
おうちで作ろう！

令和２年度

豆腐ドーナツ

材　料	分量（4人分）	作　り　方
ホットケーキミックス	１６０ｇ	①ホットケーキミックス・豆腐をよく混ぜる。
絹ごし豆腐	１６０ｇ	②スプーンなどですくいながら、油におとして、160～170℃で５～６分きつね色になるまで揚げる。
揚げ油		③粗熱がとれたら、粉糖を上からふりかける
粉糖	適量	

（ホットケーキミックスの代用）
- 薄力粉１６０ｇ・砂糖４０ｇ
- ベーキングパウダー小さじ２
- 塩小さじ１/４　※全てふるっておく

ポイント！

美味しく大豆製品がとれ、生徒にも人気の献立です。
中学校では1人分を大きく揚げますが、家庭で揚げるときは、ピンポン玉位の大きさで揚げていくと、火がとおりやすいと思います。
粉糖以外にも、きな粉と砂糖を混ぜたものをまぶしたり、ココアパウダーと砂糖を混ぜたものをまぶしたり、色々楽しんでみてください。
揚げ物をするときは、必ず大人の人と一緒にしてください。

１人分栄養価

エネルギー	218	ｋｃａｌ	脂質	7.8	ｇ
たんぱく質	5.1	ｇ	食塩相当量	0.4	ｇ

小金井市教育委員会　小金井市立小中学校栄養士会