

献立名 おからのココロドーナツ保育所(園)名 石和第五保育所

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
生おから	20 g	200 g	① 全ての材料をボウルに入れて、混ぜ合わせる。 ② 生地を一口大に丸める。 ③ 160℃～170℃の油できつね色になるまで揚げる。
小麦粉	20 g	200 g	
ベーキングパウダー	1 g	10 g	
砂糖	5 g	50 g	
牛乳	10 cc	100 cc	
たまご	1/5 個	2 個	

I栄養 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
157	3.7	4.8	57	0.4	0.2

アピールポイント

- ・牛乳を豆乳に変え、卵を不使用でも美味しく作れるので、アレルギー児も一緒に食べられます。
- ・砂糖は三温糖や黒糖に変えると、さらにコクがでて美味しいです。