献立名 ころころドーナツ

保育所(園)名 甲州市立松里保育所

食 品 名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法			
ころ柿	30g	300 g	①ころ柿のヘタと種を取り除き、5mm角位にカットする。 (種のないころ柿もあります。小さいサイコロ角の方が 苦手な子にもたべやすいようです)			
ホットケーキミックス	40 g	400 g				
砂糖	8g	80 g	②ボールにホットケーキミックス、①のころ柿、砂糖を 合わせ、牛乳を入れて一人2個になるように生地を			
牛乳	10g	100 g	丸める。 (生地が柔らかすぎる時はホットケーキミックスを足して 丸めやすくして下さい)			
			③180℃~200℃の油で揚げる。 (すぐ黒くなってしまうので、弱火で調整しながらきつね 色になるように揚げて下さい)			

iネルギ- Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウムmg	鉄mg	塩分g
263	3.9	2.5	59	0.4	0.4

アピールポイント

ころ柿が有名な甲州市の松里地区ですが、意外と苦手な子や保育士もいました。小さくカットして揚げてみると 苦手な子もおかわりして食べてくれるようになりました。園児のおじいちゃんが丹精込めて作って下さったころ柿 入りのドーナツは皆に好評でした。ドライフルーツにもアレンジできるのでは・・・と思います。