


ポテトドーナツ			幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
小麦粉	100g		①小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく。 ②じゃがいもは茹でてつぶし、バターと砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜる。さらに牛乳を加えて混ぜる。 ③②に①を少しずつ加えて混ぜ合わせる。 ④生地を切り分け、ドーナツ型に整え、低温の油で揚げる。 ⑤冷めたら粉砂糖をふる。  ※小さく丸めて1人数個にしても良いです。 ※牛乳の代わりに鶏卵5gでも おいしく作ることができます。
ベーキングパウダー	小さじ1/2		
じゃがいも	1個（約100g）		
バター	5g		
砂糖	25g		
牛乳	25g		
油	適量		
粉砂糖	適量		
			
			エネルギー 171kcal    たんぱく質 2.2g    脂質 6.5g カルシウム 26mg    鉄 0.2mg    食塩相当量 0.1g