

ポテトドーナツ			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
小麦粉	20g		<p>小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく。 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、バニラエッセンスを 加えて混ぜる。 に を少しずつ加えて混ぜ合わせる。 生地を切り分け、ドーナツ型に整え、低温の油で揚げる。 冷めたら粉砂糖をふる。</p> <p>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。</p>
ベーキングパウダー	0.5g		
じゃがいも	20g		
バター	1g		
砂糖	5g		
牛乳	5g		
バニラエッセンス	少々		
油	適宜		
粉砂糖	適宜		
			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

