

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

豆腐ドーナツ



材料

| 食品名 | こども1人分 (g) | 作りやすい量 (6人分) | 目安量 |
|-----------|---------------|-----------------|--------|
| 薄力小麦粉 | 20 | 120 | 1カップ |
| ベーキングパウダー | 0.7 | 4.2 | 小さじ1 |
| 絹ごし豆腐 | 18 | 108 | |
| 卵 | 8 | 48 | Mサイズ1個 |
| 砂糖 | 7 | 42 | 大さじ5弱 |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 | |

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるいにかける。
- ② 軽く水気を切った絹ごし豆腐をボウルに入れ、泡立て器で細かくつぶす。
- ③ ②に卵、砂糖を加え、ざらつきがなくなるまで混ぜる。
- ④ ①を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 油を熱し、生地をスプーンですくって油の中に落とし、揚げる。(スプーンに油をつけておくと生地がくっつきにくく入れやすくなります。)

～メモ～

子どもにとっておやつとは「第4の食事」です。3回の食事では摂りきれない栄養素を補うという意味合いがあります。

たんぱく質やカルシウム、鉄等を多く含む食品である“豆腐”をおやつにもぜひ取り入れてみましょう。

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

いちごジャムの米粉ケーキ



材料

| 食品名 | こども1人分 (g) | 作りやすい量 (5人分) | 目安量 |
|-----------|---------------|-----------------|--------|
| 米粉 | 20 | 100 | 1カップ |
| ベーキングパウダー | 0.8 | 4 | 小さじ1 |
| 豆乳 | 20 | 100 | 1/2カップ |
| いちごジャム | 8 | 40 | |
| 砂糖 | 1.8 | 9 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 4.8 | 24 | 大さじ2 |

作り方

- ① ボウルにジャムを入れ、サラダ油を少しずつ加えて混ぜる。
- ② 砂糖を加えてよくすり混ぜる。
- ③ 豆乳を分離しないように少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ④ 米粉とベーキングパウダーを加え、さっくり混ぜる。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、180℃に熱したオーブンで15分程度焼く。

～メモ～

卵・乳・小麦を使用していない手作りおやつです。

「米粉かぼちゃケーキ」や「米粉のりんごケーキ」も、卵・乳・小麦を使用していません。ぜひ、チェックしてみてください♪