



## 風船ドーナツ

<材料・・・おとな4人分>

- 小麦粉・・・・・・・・・・120g
- ベーキングパウダー・・・・・・・・小さじ1
- 卵・・・・・・・・・・1/2個
- スキムミルク・・・・・・・・大さじ5  
(牛乳でも代用可)
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ4
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量

<作り方>

- ① ボウルに卵、スキムミルク、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせ、①にふるい入れ、ゴムべらで切るようにさっくり混ぜる。(粉が見えなくなったらOK)
- ③ 油を熱する。小さめのスプーンと大さじを用意し、大さじを油につけてから生地をすくい小さいスプーンで油の中に落とししていく。
- ④ きつね色になるまで揚げる。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	253kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	8.9g
塩分	0.3g

保育園で大人気のおやつです♪  
レーズンを入れたり、すりおろした人参やコーンを入れてもOK!

