

きな粉と大豆の米粉ドーナッツ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 米粉	A 10		①Aを混ぜふるっておく。
* きな粉	A 5		②豆乳に大豆を付けておく(つけ汁の豆乳も
* 三温糖	A 4		使用する)
* ベーキングパウダー	A 0.4		③AとBにサラダ油も加えて混ぜ、揚げる。
* SNF味付乾燥大豆	B 10		(カレースプーン位のスプーンにとり
* 豆乳	B 10		揚げると、一人2個付けくらいの分量です。)
* サラダ油	1.8		
* 揚げ油	4		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
172	4.9	8.4	0.1	31	22	0.8	0.4	0	0.07	0.03	0	1.6