

じゃがいもドーナツ



東広島市安芸津町はじゃがいもの産地として知られています。安芸津のじゃがいもはホクホクとして甘いのが特徴です。
その特徴を生かし、おやつで子どもたちがおいしく食べられるようにと安芸津町の給食調理員が考案しました。子どもたちにおいしく地産地消を伝えるメニューとして活躍しています。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児1人当たり	132	1.6	7.2	21	0.2

材 料 名	幼児5人分	
	分量	目安量
じゃがいも	65g	2個
バター	10g	
卵	5g	
スキムミルク	6g	大さじ1
蒸しパンミックス粉	75g	
牛乳	25g	小さじ5
小麦粉	少々	打ち粉
揚げ油	適量	

作り方・ポイント

★分量は大人2人、幼児2人を目安にしているので、作りたい量に合わせて増減してください。

- ①じゃがいもは皮をむき、乱切したものをゆでる。
- ②ゆですぎないで粉ふき芋くらいにして、少しつぶして、バターを入れて混ぜ合わせる。
- ③卵は泡立てスキムミルクを入れ、混ぜる。
- ④②の中に③と蒸しパンミックスと牛乳を入れ混ぜる。
- ⑤打ち粉の小麦粉を引いて、生地を1cmくらいの厚さに伸ばして型を抜く。
- ⑥170℃くらいの油で両面がきれいなきつね色になるように揚げる。

※給食では丸めて提供しています。