

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

## ★おからドーナツ★

### 材 料（こども5人分）

A	おから	50g
	ホットケーキミックス	125g
	無調整豆乳	80g
	油	適量
	粉糖	0.5g

保育園人気  
メニュー！



### 作り方

- ①Aの材料を混ぜ合わせる。
- ②①をスプーンですくい、油に落とし、色よく揚げる。
- ③粗熱がとれたら、粉糖をふりかける。



給食では、おからナゲットやおからドーナツが人気です！

おからは体を丈夫にするレシチンや食物せんいを多く含んでおり、栄養的に優れた食品なので、いろいろなメニューで取り入れてみましょう！

