



志賀町立保育園

れんこんドーナツ(1人分)

おやつ

* 材料名

れんこん	15g
小麦粉	15g
ベーキングパウダー	0.3g
黒砂糖	4.5g
塩	少々
サラダ油	3g
無調整豆乳	4.5g
揚げ油	適量

* 作り方

1. れんこんの皮をむき、水にさらす。
2. 小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、塩を混ぜあわせる。
3. 1のれんこんをすりおろす。
4. 2に3とサラダ油、豆乳を加えて混ぜ合わせる。
5. 4の生地をスプーンなどで丸めて、揚げる。



【先生方のコメント】

卵・乳不使用で野菜を使ったおやつで、咀嚼を促せるように考えたレシピです。

れんこんのすりおろし具合で食感が変わって2度楽しめます。細かくおろすと『もちり』に、粗くおろすと『外側がサクッ』とします。

子ども達は「シャキシャキしておいしい。」と言って、喜んで食べていました。

