

材料		1人分
材料名	分量(g)	
ゆで大豆	12.5	
牛乳または豆乳	12.5	
ホットケーキミックス	16.5	
揚げ油	4	
ブラウンシュガー	2	
きなこ	2.5	

料理の特徴

地場産品の大豆を使用したお菓子です。手軽に作ることができるようにホットケーキミックスを使用しました。大豆が入っていることが気にならないドーナツです。

みやぎの 大豆ドーナツ



作り方

ミキサーに牛乳とゆで大豆を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

ボールに を入れ、ホットケーキミックスと混ぜる。

油を170～180 に熱し、スプーンですくって入れる。

ブラウンシュガーときなこを合わせ、揚げたドーナツにまぶす。

栄養価

エネルギー	147kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	6.9g
カルシウム	46mg
マグネシウム	23mg
鉄	0.6mg
亜鉛	0.5mg
レチノール当量	6μg
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.2g

平成21年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。

調理のポイント

- ゆで大豆と牛乳（または豆乳）を粒がなくなるまでよくミキサーにかける。
- きなことブラウンシュガーはドーナツが熱いうちにまぶす。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	宮城県産 ポイル大豆	1kg	580円	宮城県産の大豆を原料に使用し安全・安心な”ゆで大豆”です。遺伝子組換えはされていません。 ゆでた後、急速凍結していますから大豆の旨みを逃しません。