



今月の料理 | 焼きドーナツ

# 揚げないドーナツ作り

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。

幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につけることが必要です。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さを育みましょう。

【材料：直径7cm型 6～8コ分】

ホットケーキミックス・・・100g  
 卵・・・・・・・・・・・・・・1コ  
 牛乳・・・・・・・・・・・・・・50ml  
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

A

無塩バター・・・・・・・・・・15g  
 サラダ油・・・・・・・・・・少量

【作り方】

- 1 バターを電子レンジで1～2分加熱し、溶かしておく
- 2 ボウルに材料Aと溶かしたバターを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる
- 3 ドーナツ型にサラダ油を塗り、混ぜ合わせた生地を八分目まで入れる(量が多すぎると膨らみすぎるので要注意)
- 4 180 に温めておいたオーブンで10～15分程度焼く  
 ※今回は鉄製のドーナツ型を使用しましたが、シリコン製の型の場合は焼く時間を少し長めにしてください。ドーナツ型がない場合はマドレーヌ型やアルミカップで代用することができます。

トッピングで自分だけのオリジナルドーナツを作ろう！

・チョコレートドーナツ

冷ましたドーナツにチョコレート(板チョコを電子レンジで溶かす)やチョコペン、カラースプレー、マープルチョコなどで飾る

・きな粉ドーナツ

きな粉と粉砂糖を1：1の割合で混ぜ合わせ、焼きたてのドーナツにまぶす

・ココアドーナツ

粉砂糖にココアパウダー少々を混ぜ合わせ、焼きたてのドーナツにまぶす



及川 <sup>ふうな</sup> 楓那さん(6) / 及川 <sup>ことば</sup> 琴巴さん(8)

家ではほぼ毎日ケンカするほど元気な姉妹だそうですが、この日は少し緊張みだったかな？小さな声でやりとりする2人でしたが、着実に工程をこなしていました。そんな2人は、友だちと一緒に活動している「PLパトントワリング」のメンバーの一員。週1回の練習も欠かさずに参加し、今はグレードとよばれる認定試験のための基礎を猛特訓。これを乗り越えて「また新しい舞台演技をがんばりたい」と張り切っていました。

一般的ドーナツは生地を油で揚げますが、最近はシリコン製の型などに生地を流してオーブンで焼く「焼きドーナツ」が流行っています。

トッピングで楽しさ倍増！

今回のようにチョコレートをかけたり、きな粉やココアをまぶすだけでなく、生地に豆腐やおからなどの大豆製品やかぼちゃ、にんじんなどの野菜、バナナなどの果物やヨーグルト・チーズといった乳製品などいろいろな食材を加えることもできるので楽しいですよ。

家族みんなでチャレンジ

焼きドーナツは、油で揚げないので小さなお子さんと一緒に作れます。手軽なのでぜひ挑戦してみてください。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)

チャレンジしたい親子を募集中！

内容 ▶ 親子と一緒に料理を作り、試食。「食」について学びます。

対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親

申込 ▶ すこやか健康センターへご連絡ください。

チャレンジしたい親子を募集しています ▶ 申込・お問い合わせ すこやか健康センター内 福祉課保健係 ☎ 62-6020