献立名　ドーナツ(落とし入れ法)　コード [redacted]

食品名	使用量(g)	可食量(g)
小麦粉(薄力粉)	20	20
ベーキングパウダー	0.4	0.4
鶏卵	6	5.1
牛乳	10	10
砂糖	5	5
植物油	3	3
バニラエッセンス	0.05	0.05
植物油(揚げ吸油分)		3
粉糖	1	1

＜下処理＞

鶏卵　消毒し、割りほぐす

小麦粉、ベーキングパウダー　合わせてふるう

＜作り方＞

(1)　植物油、鶏卵、牛乳をよく混ぜ合わせ、砂糖、バニラエッセンスを加え、混ぜる。

(2)　(1)の中に、小麦粉・ベーキングパウダーを少しずつ混ぜていく。

(3)　スプーンで丸く型作りながら、植物油(170℃)で揚げる。

(4)　油をよく切り、粉糖をふる。

※　スプーンは2本使用すると作りやすい。

※　揚げたてに粉糖をふると、溶けるので、冷めてから、かける。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	ビタミンB_1(mg)	ビタミンB_2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	ナトリウム(食塩相当量)(g)
167	2.6	7.3	28	0.2	12	0.03	0.05	0	0.5	0.1

平成16年度改正