



おやこで あそぼう

おうちで児童館 vol.80

作成: 杉並区子ども家庭部児童青少年課



3歳~中学生向け



~今回のテーマ~

グルテンフリーの 手作りドーナツ



☆用意するもの・・・ボウル、計量カップ、計量スプーン、泡立て器 または ゴムベラ、オープン、シリコンのドーナツ型(6個取、直径7 cm くらいのもの)、米粉 100g、ベーキングパウダー 5g、砂糖 30g、豆乳 130ml、米油 小さじ1

☆遊ぶ時の注意・・・オープンを使用する際には、火傷に気をつけてください
作る前にはしっかり手洗いをしましょう!

事前準備 オープンを180℃に予熱する

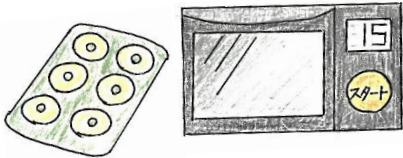
① ボウルに豆乳、米油を入れて混ぜます



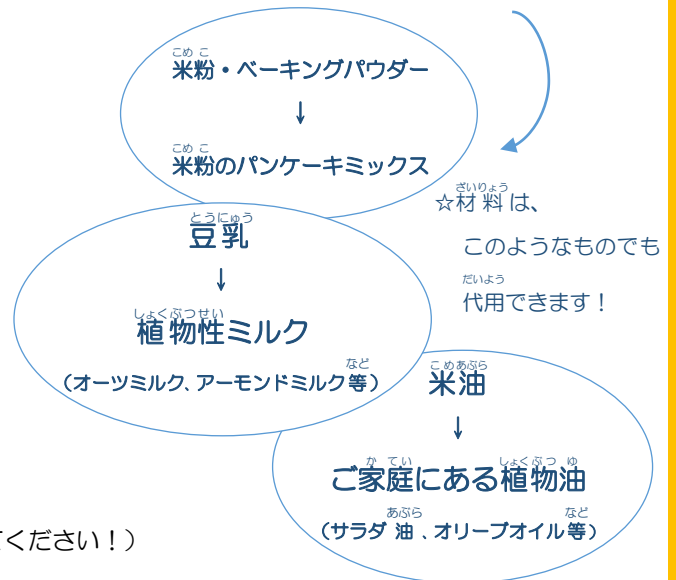
② ①のボウルに米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れてぐるぐる混ぜます。とろみが出たら生地(かんせい)の完成です!

③ 生地をドーナツ型に流し入れます
(生地は膨らむので、8~9分目を目安に調節してください!)

④ 予熱したオープンで15~20分間焼きます
(焼き足りないときは、さらに5分ずつ様子を見ながら焼いてください!)



⑤ オープンから取り出し、型が冷めたらやさしく外してドーナツの完成です!



食べきれないときは・・・

密閉できる容器やチャック付きポリ袋に入れて

冷蔵または冷凍保存してください!

(冷蔵: 約3日間 冷凍: 約2週間)

※あくまで目安ですので、早めにお召し上がりください

今回のおうちで児童館は
上高井戸児童館
の職員が作りました。

ゆうライン

杉並子ども家庭支援センターの「子どもと家庭に関する総合相談窓口」です。18歳未満のお子さんのごこと、子育てのごこと、ご家庭のごことなど、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/soudan/kodomo/1005380.html>



ご紹介します♡

