

# らくっくレシピ

ドーナツを作ろう！



揚げて、焼いて！  
いろいろな大きさやいろいろな味の  
ドーナツを作ってみよう！

みんなで作ったドーナツを  
一緒に食べよう！

## 揚げドーナツ

- |            |          |   |
|------------|----------|---|
| ・米粉        | 600g     | 1. 全ての材料をボウルに入れてゴムべらを使って混ぜる               |
| ・きぬ豆腐      | 900g     | 2. オリーブ油を鍋に入れて160度に温める                    |
| ・砂糖        | 150g     | 3. ひと口サイズに丸めたり、クッキングシートの上に小さな丸を並べたりして形を作る |
| ・ベーキングパウダー | 45g      | 4. 温まった油にそっと入れて揚げる                        |
| ・オリーブ油     | 揚げられるくらい | 5. きつね色になったら完成                            |

## 焼きドーナツ

- |             |      |                                 |
|-------------|------|---------------------------------|
| ・米粉☆        | 360g | 1. オーブンを180度に温めておく              |
| ・グラニュー糖☆    | 150g | 2. ☆マークの付いている材料をボウルに入れて泡立て器で混ぜる |
| ・ベーキングパウダー☆ | 15g  | 3. 豆乳を加えてさらに混ぜる                 |
| ・豆乳         | 390g | 4. 生地のうち半分の量をドーナツ型に流し込む         |
| ・ココアパウダー    | 9g   | 5. もう半分の生地にはココアパウダーを入れて混ぜる      |
|             |      | 6. ココアの生地もドーナツ型に入れる             |
|             |      | 7. 予熱しておいたオーブンに入れて、20分焼く        |

# らくらくレシピ

シャーベットを作ろう！



3分間でできる！？

氷と塩の力を使って  
夏にぴったりな  
シャーベットを作ってみよう！

## シャーベット

- ・好きなジュース 500ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・好きなフルーツ
- ・氷
- ・塩

1. ジュース50mlに砂糖を入れて混ぜる
2. 1で混ぜたジュースを600Wのレンジで30秒チンする
3. 他のジュースと混ぜてからジップロックに入れる
4. 氷を砕いてから大きめの袋に入れる
5. 氷に塩をかける
6. 氷の入った袋の中に、ジュースの入ったジップロックを入れる
7. 軍手をして袋の外からもみもみする
8. 固まってきたら取り出す
9. 好きなフルーツも盛り付けて完成



【参考】学研キッズネット