



桑の葉茶ドーナツ

本市でも栽培されている桑の葉は、現代人に不足しがちなミネラル分をはじめ、栄養価が高い食材です。特にカルシウム、食物繊維、鉄を多く含んでいます。今回は子どもたちにも食べやすいようにドーナツに入れました。

作り方

- ①桑の葉茶は粉末であればそのまま使用し、茶葉の場合は粉末にしておく。
- ②Aを混ぜておく。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を混ぜる。
- ④③に②を加えて混ぜ合わせて棒状にし、ラップをして固くなるまで冷凍庫でねかせる。
- ⑤④を厚さ1cmにのばして2cm幅に切って、中火（160℃）の油で揚げる。
- ⑥Bを混ぜて⑤にまぶす。

栄養価（1個当たり）……50kcal
たんぱく質……1.0g 塩分……0.1g

食生活改善推進員さんの 健康食レシピ

材料(25個分)

- 「ホットケーキミックス…150g
- A 薄力粉……………50g
- 「桑の葉茶……………大さじ1
- 卵……………1／2個
- 牛乳……………60cc
- 砂糖……………大さじ1／2
- 揚げ油……………適量
- 「グラニュー糖……………大さじ3
- B 桑の葉茶……………大さじ1