



ドーナツの名前の由来は、「Dough（ドウ）＝^{なまえ ゆらい}生地」と「Nut（ナッツ）＝^{きのみ}木の实」がくっついてできたもので、元々はナッツ（くるみ）をいれた揚げ菓子だったそうです。今日はナッツを入れず、シンプルなドーナツを作りました☺



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…＊

ドーナツ★○

牛乳○

大根とツナの
スパゲティ★＊○

レモン風味
サラダ＊○★