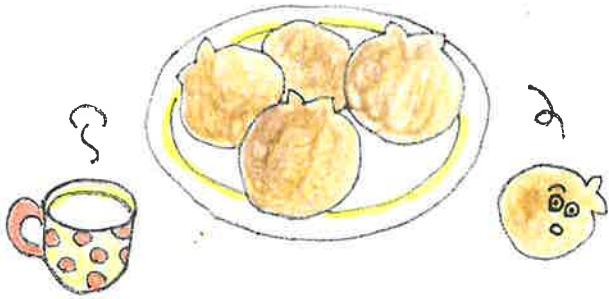


サーターアンダギー

保育園給食
おすすめレシピ



ゆかせんせいのおススメ一言

生地から手作り＆揚げたて
はサイロ-のにおい!!
低温でゆっくり揚げ"るのか"
ポイントです。



<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

小麦粉 120g
ベーキングパウダー 1.8g(小さじ1/2)
卵 60g(大1個)
砂糖 12g(大さじ1・1/2)
黒砂糖 48g(大さじ5)

※砂糖と黒砂糖を合わせて60g

油 7.2g(小さじ2)
塩 少々
揚げ油 適量

<作り方>

1. 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
2. 卵を溶きほぐし、砂糖と黒砂糖を加える。
①も加えて混ぜる。油も加えて混ぜ、塩少々を加える。
3. 160~170℃の油に落としながら揚げる。

<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
173kcal	36mg	0.1g