



サターアングギー



栄養価 (1個あたり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g
31	0.5	1.1	4	0.1	0.0

材料 小サイズ 約30個分

薄力粉	130g	塩	0.5g
ベーキングパウダー	4g	サラダ油	4g
卵	40g	水	4g
グラニュー糖	65g	揚げ油	適量

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるっておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖と塩を加えて泡立てないようにしながらとろりとなるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を混ぜ、サラダ油、水を加えてさらによく混ぜる。
- ④ 1つ約7.5gにし、手にうっすらと水をつけて丸く成形する。
- ⑤ 155℃に温めた油の中に静かに④を落とす。
- ⑥ 約5分揚げ、生地の一部がチューリップ形に割れてキツネ色になったら油から引き上げる。油から出した後、竹串をさして生地が付いてこないかを確認する。



サターアングギー (アレルギー対応)



栄養価 (1個あたり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g
30	0.4	1.2	7	0.1	0.0

材料 小サイズ 約28個分

米粉	70g	グラニュー糖	75g
おからパウダー	30g	塩	0.8g
重曹	1g	サラダ油	4g
調製豆乳	70g	揚げ油	適量

作り方

- ① グラニュー糖と塩を混ぜ合わせておく。
- ② 米粉、おからパウダー、重曹を混ぜ合わせておく。
- ③ 調製豆乳に①を加えて泡立てないようにしながらとろりとなるまでよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を混ぜ合わせ、サラダ油を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ 1つ約8gにし、スプーン等で丸く成形する。
- ⑥ 175℃に温めた油の中に静かに落とす。
- ⑦ 約2分揚げ、生地の一部がチューリップ形に割れてキツネ色になったら油から引き上げる。油から出した後、竹串をさして生地が付いてこないかを確認する。

ワンポイント

米粉を使用すると、サクサクとした食感が増します。卵の代わりにおからパウダーと豆乳を使用することで、たんぱく質を補うだけでなく、カルシウム量が増えます。

カルシウムと鉄は骨や血の材料であり、成長期には必要不可欠な栄養素です。普段の食事では不足しやすいため、意識して摂ることが大切です。