

作ってみよう!

おうちで給食レシピ

サターアングー



沖縄県でよく食べられているドーナツのようなおやつです。
“サター”は砂糖、“アングー”は油で揚げたもの、という意味があります。

材料	5人分正味g(中学年)※	切り方・下処理
小麦粉	75	割り、溶きほぐしておく
ベーキングパウダー	2	
鶏卵	40	
黒砂糖	15	
上白糖※	18	
油	2	
揚げ油	適宜	

※給食用の分量です。ご家庭で作る際は調整が必要な場合があります。

※黒砂糖があれば本格的ですが、ご家庭にない場合は上白糖を増やしてください。

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② 溶き卵に砂糖を加え、よく泡立てる。
- ③ ②に①と油を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 手に分量外の油をつけ込み、低温の油でゆっくり揚げる。

※揚げるとふくらむので、揚げる前の生地は小さくても大丈夫です。

油に入れる際に、生地同士がくっつかないよう気をつけてください。

