

サーターアンダギー			幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
ホットケーキの素	150ml		①黒砂糖と豆乳をよく混ぜる。 ②①にホットケーキの素を加え、少し粉っぽさが残る程度までさっくり混ぜる。→混ぜすぎないように注意 ③生地を食べやすい大きさに丸め、160℃くらいの油で表面がこんがりするまで揚げる。 ※生地がゆるい場合は、スプーンですくってもよい。 *②で生地を混ぜすぎると、内側の生地が詰まったように硬くなってしまいます。 *低温で揚げることで、生地が割れます。
黒砂糖（顆粒）	大さじ1	上白糖でも可	
豆乳	60ml		
油	適量		
			
			エネルギー 136kcal たんぱく質 2.3g 脂質 5.3g カルシウム 31mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.3g