



りゅうちゃんの まーさんキッチン

サーターアンダーギー

あ
揚げるときは
いっしょ
おとな
大人と一緒に!!



レシピ考案
がなは りえこ先生
まつもとりょうり がく いん しゅにんぎょうし
(松本料理学院 主任教師)

材料

サーターアンダーギー粉	500g
卵	L玉3個(180g)
サラダ油	大さじ2
牛乳	小さじ2

作り方

- 卵をボウルに入れ泡立て器でときほぐし、牛乳とサラダ油を混ぜ合わせます。
- ①にサーターアンダーギー粉を加え、しゃもじで粉気がなくなる程度に合わせます。
- 手にサラダ油をなじませて②の生地をピンポン玉の大きさ(約40g)に丸め、140～150℃の油にそっと入れます。
- 浮き上がってきたら、さいばしでころがしながら8分～きつね色になるまで揚げます。(竹串で中心まで刺して、引き抜き、竹串に生地がつかなければ揚げ上がりです)

デコペンでそれぞれポイントの絵を描いて楽しもう。



第599回新報料理講習会 夏休み子どもクッキングより
(第2・4週に掲載)