

沖縄料理が食べたい！というスタッフのリクエストにこたえて今回は沖縄料理に挑戦しています。  
しかし！歯医者で食べるランチですから、かみかみすることを忘れてはいけません。  
しっかり前歯が使えるメニューにいたしました。



## サーターアングギー

2022/11/9

材料	33	人前	調味料
ホットケーキミックス	360	g	
薄力粉	300	g	
砂糖	70		
卵	4		
牛乳	100	cc	
あげ油		適宜	

### 栄養成分表



119

Kcal  
エネルギー

22.1

ミリグラム  
コレステロール

17.7

グラム  
炭水化物

0.2

グラム  
食塩相当量

### 作り方

- ① 粉をふるって溶き卵と牛乳を混ぜた物に加えます。
- ② 一つ30gを目安に丸めます
- ③ あげ油を160℃に熱して、7分キツネ色になるまで揚げます