



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

揚げドーナツのようなシンプルなお菓子で、
黒糖は夏に不足しがちなミネラルもたっぷりです。

黒糖サーターアンダーギー

必要時間



15分



栄養成分表（3個分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
415 kcal	11.7g	2.2g	7.8g	67.0g	0.1g

作り方を動画で
check



材料（24個分）

薄力粉 300g
ベーキングパウダー 小さじ1
卵 2個
黒砂糖 100g
塩 少々
サラダ油 小さじ2

白胡麻 適量

揚げ油

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダー、塩を振るっておきます。
- ② ボウルに卵を溶き、黒砂糖を溶き混ぜて、サラダ油、①の順で加えて練り混ぜます。
- ③ 生地を棒状にのばして切り分けて3cmのボール状に丸め、白胡麻をつけます。 **POINT 01**
- ④ 160度の油で生地の割れ目に色がつくまでじっくりと揚げ、油をしっかりときっておきます。 **IH POINT 01**

POINT 01



胡麻は落ちやすいのでしっかりと付けておきましょう。

IH料理のコツ

IH POINT 01



IHの温度設定機能で油温を管理し、一定温度でじっくり揚げてください。油はねも少なく、夏休みにお子さんと一緒に作るお菓子にぴったりです。