

## ランチタイム 平田小学校

各学校の栄養教諭・学校栄養職員は、日本各地の郷土料理を参考にしながら、旬の食材を使って、給食ならではの献立を工夫して作っています。児童生徒の興味関心を高めるために、千葉県の郷土料理の一つ「さんが焼き」や「つみれ汁」、他の都道府県の料理等を取り入れ、食文化の継承に向けた食育の推進を図っています。今回は沖縄県の料理の一つ「サーターアングギー」をご紹介します。



ごはん 八宝菜 コーンナムル サーターアングギー 牛乳

エネルギー  
702kcal  
たんぱく質  
27.5g  
脂質  
21.1g  
食塩相当量  
2.0g

### 《レシピ ※材料はおよそ給食の10個分です》

#### 【サーターアングギー】

(材料)

- ・薄力粉 180g
- ・上白糖 90g
- ・卵 85g
- ・ベーキングパウダー3g
- ・ごま 小さじ2
- ・油(生地用) 大さじ1と1/2
- ・揚げ油

(作り方)

- ① 薄力粉と上白糖、ベーキングパウダーをふるう。
- ② 卵を割り、ほぐす。
- ③ ①と②、ごまを混ぜる。
- ④ ③を10等分にし、手に油(分量外)をつけ丸め
- ⑤ 油で揚げる。

### 《栄養士さんからの一口メモ!》より

今日は、沖縄県の料理である「サーターアングギー」を作りました。沖縄の言葉で、サーターは砂糖、アングギーは油で揚げたものという意味があるそうです。材料(小麦粉、砂糖、卵、ベーキングパウダー、ごま、油)をよく混ぜて、一人分量ずつ丸めて油で揚げました。揚げていると、生地が割れて花が咲いたようになります。

沖縄県のお菓子をぜひ食べてみてください。



スクールランチだよりでは、各学校の  
おすすめ献立を紹介しています。  
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

