



## 揚げパン

◆エネルギー 298kcal (ココア揚げパン)



給食の一番人気は、やっぱり揚げパンです！

温度と揚げ時間がポイント！

高温で、さっと揚げて作ってください♪

### 材料(1個あたり)

- コッペパン or ロールパン 1個
- 揚げ油 適量

#### きな粉揚げパン

- きな粉 大さじ1・1/2
- きび糖 大さじ1
- 食塩 少々

#### ココア揚げパン

- ココア 小さじ2
- きび糖 大さじ1

#### 抹茶揚げパン

- 抹茶 小さじ1/4
- きび糖 大さじ1

### 作り方

- ①お好みの味付けを選び混ぜ合わせておく。
- ②天ぷら鍋等にパンが沈むくらいの量の油を用意し、パンを入れ全体が揚がるようにすくい網などで沈めながら揚げる。

(200℃、15秒くらい)

- ③パンを油からあげ、②をまぶす。

※フライパンで揚げるときは、パンが半分浸かる量の油を入れて途中でひっくり返して両面揚げてください！

※お家でもいろんな味の揚げパンをぜひ味わってください！

※お子さんと作る際はやけどには、十分に注意してください。