

昔えびしの給食

こどもたちに大人気のパン

# あげパン

## ココアあげパン

\* ざいりょう(4人分)\*

パン(コッペパンなど)・・・4こ  
揚げ油・・・適量  
純ココア・・・大さじ3  
グラニュー糖(さとうでもよい)  
・・・大さじ4

## きなこあげパン

\* ざいりょう(4人分)\*

パン(コッペパンなど)・・・4こ  
揚げ油・・・適量  
きなこ・・・大さじ3  
グラニュー糖(さとうでもよい)  
・・・大さじ1と1/3  
塩・・・少々

ココアあげぱん一人分あたり・・・

エネルギー	298Kcal	たんぱく質	7.3g
しぼう	7.0g	食塩	0.9g

きなこあげぱん一人分あたり・・・

エネルギー	287Kcal	たんぱく質	8.3g
しぼう	7.5g	食塩	1.0g

① まぶす粉をよくまぜあわせておく。



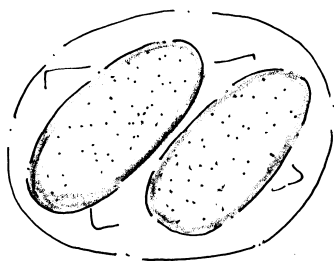
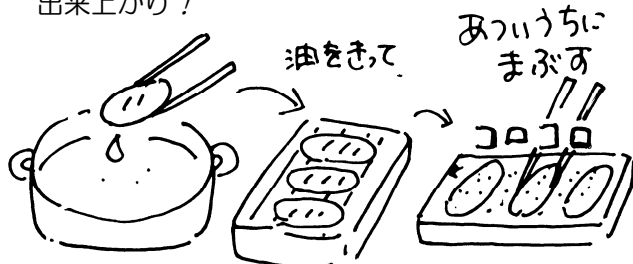
② 揚げ油は、180度くらいまで熱しておく。



③ パンを裏表数秒ずつ、ひっくり返しながらかける。



④ さっと引き上げ、油をきり、①のココアをまぶして出来上がり!



揚げパンは、昔懐かしい給食の味です。パンを揚げてココアなどをまぶして、パン箱に数えて入れるまでみんなで流れ作業で作ります。

\* ワンポイント \*

- 揚げるときは、高温ですばやくが秘訣です。
- まぶす時は、熱いうちにまぶすのがコツです。



最近では、パン屋さんでも売られている揚げパンです。給食室の大きな揚げ物機で揚げるのと、家庭の天ぷら鍋で揚げるのでは、揚げ方も違うと思いますが、ぜひ試してみてください。

