

あげパン

一人分あたりの栄養価(ココアあげパン)

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

一人分あたりの栄養価(きなこあげパン)

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

ココアあげパン

<材料(4人分)>

パン(コッペパンなど)・・・4個

油・・・適量

純ココア・・・大さじ3

グラニュー糖または砂糖・・・大さじ4

<作り方>

① まぶす粉をよく混ぜあわせておく。



きなこあげパン

<材料(4人分)>

パン(コッペパンなど)・・・4個

油・・・適量

きなこ・・・大さじ3

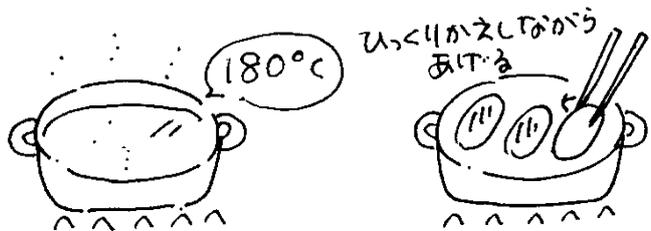
グラニュー糖または砂糖

・・・大さじ1と1/3

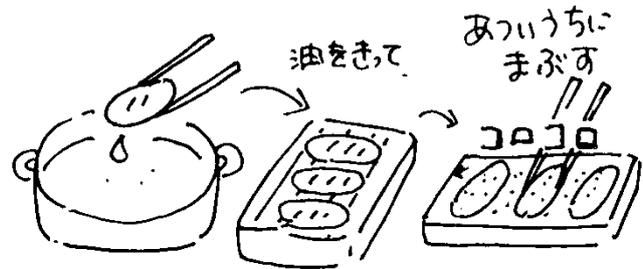
塩・・・少々

② 油は、180度くらいまで熱しておく。

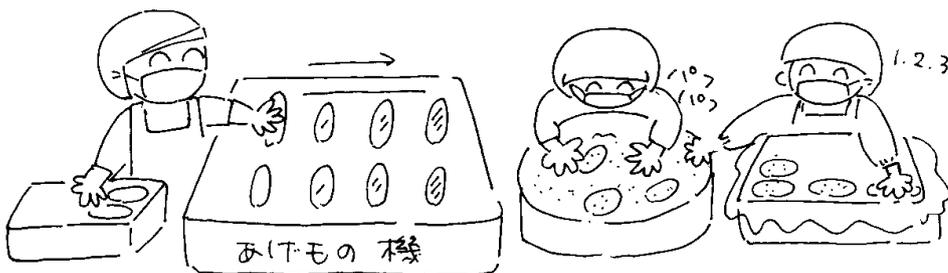
③ パンを裏表数秒ずつ、ひっくり返しながら揚げる。



④ さっと引き上げ、油をきり、①のココア、またはきなこ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、数えて入れるまで流れ作業で作ります。



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、揚げ方も違いますが、ぜひ試してみてください。

揚げる時は、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。

