

## きな粉揚げパン

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
コッペパン	1個	4個
揚げ油	7	28g
きなこ	3	12g
砂糖	4	16g
塩	0.05	0.2g

### <作り方>

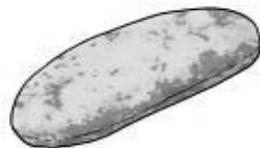
きなこに塩を混ぜからいりし、さましてから砂糖を混ぜておく。  
コッペパンを油で表面がカリッとなるまで揚げ、よく油をきってからをまぶす。

きなこの他に……

揚げパン                      砂糖をまぶします。

ごま揚げパン                きなこの代わりにいってよくすった  
白ごまをまぶします。

ピーナッツ揚げパン        きなこの代わりにいった粉末ピーナ  
ッツをまぶします。



1人当たり栄養価：1枚 - 352kcal たんぱく質 8.9g 塩分 1.2g

### <一口メモ>

- \* 昔からある子どもたちに好評な献立です。
- \* 新しい油を使い、高温(180~200位)で揚げるのがポイントです。

