～給食レシピ紹介～
揚げパン

栄養価

＊１人あたり（きなこ揚げパン）	＊１人あたり（シュガー揚げパン）
・エネルギー…286kcal	・エネルギー…268kcal
・たんぱく質…8.6g	・たんぱく質…6.6g
・脂質　…9.2g	・脂質　…7.8g
・食塩相当量…0.9g	・食塩相当量…0.9g

材料

★きなこ揚げパン（５人分）

・コッペパン　…５個

・きなこ　…25ｇ
・三温糖　…25ｇ
・塩　…0.05ｇ

・揚げ油　…適量

★シュガー揚げパン（５人分）

・コッペパン　…５個

・グラニュー糖　…35ｇ
・塩　…0.05ｇ

・揚げ油　…適量

作り方

最後にパンにまぶすので、少し大きめのバットやボールなどに軽量しておくと良いです。

揚げ油は、パンが1/3～半分浸かるくらいの量で足ります！

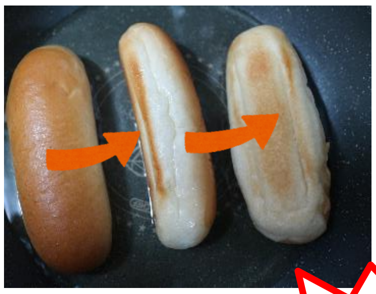
きなこなどは、熱いうちにまぶすのがポイント！冷めると、パンにつきにくくなってしまいます。

①
★きなこ揚げパン
→きなこと三温糖、塩を混ぜ合わせておきます。

★シュガー揚げパン
→グラニュー糖を計量しておきます。

→

②揚げ油を熱し、パンを１８０℃で揚げます。表面がカリッとするまで、くるくる回しながら揚げます。



やけど注意！

→

③油を切って、①をまぶしたら、完成！

ひとこと

＊きなこに少量の塩を入れると、甘さが際立ちます。これは「対比効果」と呼ばれるもので、すいかに塩をかけたり、おしるこやあんこを作る時に塩を加えたりすると甘みを強く感じるのは、この効果によるものです。

＊パンを揚げた後の油は、再利用できます。油は光や空気により劣化してしまうので、密閉できる容器に入れて光が当たらないところに保管し、早めに使い切るようにしてください。