

子どもたちに大人気♪

きなこパン



【献立例】

- ・牛乳
- ・きなこパン
- ・ポトフ
- ・まめまめソテー
- ・ヨーグルト



☆ 材料(4人分)

- | | |
|---------|----------|
| ・ コッペパン | 4 個 |
| ・ きな粉 | 大さじ4 |
| ・ 三温糖 | 大さじ2と1/2 |
| ・ 揚げ油 | 適宜 |

☆ 作り方

- ① Aを混ぜ合わせる
- ② コッペパンを160°Cの油で、裏表20秒ずつ
箸で転がすように揚げる
- ③ ②に①をまぶす

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン



☆ 栄養価(1人分)

◇ エネルギー 277 kcal ◇ たんぱく質 8.4 g ◇ 食塩相当量 0.7 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

揚げパンが給食のメニューに登場したのは、今から60年以上昔のことです。インフルエンザが流行し、学校では欠席者が多く、給食で残ったパンが固くなってしまいました。その固くなったパンを活用しようとして生まれたのが、揚げパンです！ 給食では、年に3回くらい登場する『きな粉パン』です。『きな粉パン、次はいつでてくるの？』と楽しみにしている子がたくさんいます。ロールパンで代用しても手軽に作れます。お家でも、ぜひ作ってみてください♪

