

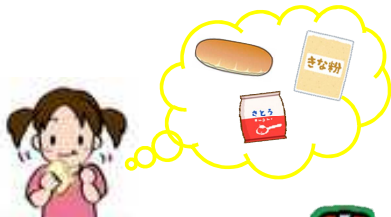
子どもたちに大人気♪

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



油の温度が高いと
パンが焦げやすくな
ります！

☆ 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℃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

☆ 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

☆ き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♪



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン