

## 家庭でできる学校給食メニュー

# きなこ揚げパン

《材料》 4人分  
ロールパン 4個  
きなこ 大さじ4  
砂糖 大さじ4  
塩 少々  
揚げ油 適量



### 《作り方》

材料の下処理

きなこ、砂糖、塩→混ぜ合わせる

揚げ油を190℃に熱し、ロールパンを少し押し付けながら1分程度揚げます。

油をきり、温かいうちに合わせたきな粉を絡める。



### 《ポイント》

高温の油でさっと揚げます。

### 《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
308	9	79.8	55	1.0	1
ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
0.06	0.07	0	2.4	0.9	