

## ☆きな粉揚げパン☆

【分量（4人分）】

ロールパン（大）	4個 （120gの大きさ）
きな粉	25g
三温糖	20g
塩	0.4g
揚げ油	適量

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① きな粉と三温糖と塩（ひとつまみ）を混ぜます。
- ② パンを200℃の油に入れ、上下を返しなが  
らさっと揚げます。
- ③ ②に①を絡めます。



子どもたちに大人気のメニューです。  
高温の油で短時間、さっと揚げるとパン  
がふっくらとします。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 461kcal

たんぱく質 13.3g

食塩相当量 1.3g

