

☆ココア揚げパン☆

【分量（4人分）】

ロールパン（大）	4個 （120gの大きさ）
ココア	5g（大さじ1）
グラニュー糖	20g（大さじ2弱）
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 ココアとグラニュー糖を混ぜ合わせます。
- 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 熱いうちに②を①に絡めます。



ココアとグラニュー糖の割合を変えることで、甘さを調整できます。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 439kcal
たんぱく質 11.3g
食塩相当量 1.2g

