

# 給食レシピ紹介

## 揚げパン



写真はきなこ揚げパンです

材 料	分量 (4人分)		切り方・下ごしらえ
パン (コッペパンやロールパン)	4 個		
油	適量		揚げ油
ココア揚げパンにするなら・・・			
純ココア	5 g		
上白糖	45 g		
食塩	少々		
きなこ揚げパンにするなら・・・			
きな粉	18 g		
上白糖	30 g		
食塩	0.15 g		

### 作り方

- ① パンの衣の材料をボールか平たいバットなどに合わせておく。
- ② 鍋に揚げ油を準備し、パンを200℃の油で転がしながら30秒位揚げる。
- ③ 揚げ終わったらすぐに、①の衣をパンに絡ませる。

必ず!と言っていいほどリクエスト献立に入ってくる、給食の人気メニューのひとつです。

給食では、コッペパンを使用しています。

揚げるときは、パンが浮いてしまうので、菜箸やトングでパンを転がして、油に接する面を変えてください。

衣は、少量だと付きづらいので最初は多めに用意して調整してみてください!  
ココアやきな粉以外にもお好みの味を探してみよう!

(学校給食センター栄養士)

