

揚げパン



昔から人気の揚げパン
今も大人気です！

いつでもオススメ！



◆ 材料 (4人分)	g
コッペパン 4個	
揚げ油	適量
● 砂糖味	
グラニュー糖	30
● きなこ味	
きなこ	24
グラニュー糖	24
● ココア味	
ミルクココア	40

体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

きなこ

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

パン 油 グラニュー糖 ミルクココア

◆ 作り方

- 1 熱した油にパンを入れ、揚げ色がついたなら取り出す。
- 2 パンが熱いうちに好みの粉(味)を全面にまぶす。

昔から人気の揚げパンですが、今でもリクエストメニューにもたびたび登場する人気ぶりです。呂楽町の給食では、砂糖味、きなこ味、ココア味の揚げパンを作っていますが、きなこ味は普通のきなこを使うほかに、緑色のきなこを使うこともあり、そのときは「うぐいす揚げパン」というメニューにしています。

パンを揚げるときは、高めの温度でなるべく短時間で揚げることがポイントです。低温の場合、油を吸い込みすぎてしまうので注意しましょう。

抹茶やフルーツのパウダーを使ってみるなど、新しい味にチャレンジするのもいいかもしれませんね。