

● 昔なつかし3色揚げパン

栄養成分 1人分

きな粉味 エネルギー 435kcal
たんぱく質 10.4g
カルシウム 45mg
食塩相当量 1.5g

ココア味 エネルギー 448kcal
たんぱく質 10.4g
カルシウム 59mg
食塩相当量 1.6g

アーモンド味 エネルギー 455kcal
たんぱく質 10.6g
カルシウム 53mg
食塩相当量 1.5g



作り方

- 1 バットを3枚用意し、1枚にはきな粉と砂糖を合わせ、もう1枚にはミルクココアを入れておきます。
- 2 アーモンドプードルは乾いたフライパンに入れて弱火にかけ、香ばしくなるまでから煎りします。冷めたらバットに入れて砂糖を混ぜ合わせます。
- 3 揚げ油を200℃に熱し、コッペパンを入れてくるくとまわしながら約1分揚げます。表面がカリッとしたら取り出して油をよく切り、揚げたてを3枚のバットにそれぞれ入れ、転がしてまぶします。

材料 3本分

コッペパン 3本
揚げ油※ 適量

【きな粉味1本分】

きな粉(うぐいす) 小さじ2
砂糖 小さじ1と1/2

【ココア味1本分】

ミルクココア(インスタントココア) 大さじ1

【アーモンド味1本分】

アーモンドプードル 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2

※パンの表面を揚げるだけなので、少ない油で揚げられます。コッペパンが入る大きさのフライパンに油を高さ2〜3cmくらい入れば十分です。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

揚げパンの定番、きな粉以外に、アーモンドとココアも作りました。揚げパンは高カロリーになりがちですが、揚げ方を守れば、表面はカリッと揚がっても中まで油が入らないので、意外にあっさり仕上がります。好きな揚げパンだけでおなかがいっぱいにならないよう、献立の中ではたんぱく質食品や野菜を使ったおかずをしっかりと加えましょう。給食では、ツナサラダに卵と野菜のスープなどを添えた献立にします。