

あげパン



ひとくちメモ

今も昔も人気のあげパン。揚げあがりの目安は、表面がうっすらと白くなったことです。

味のバリエーションとして、砂糖のみのプレーン味、うぐいすきな粉味、ココア味、シナモン味、黒糖味、抹茶味など好みの味付けで作ってください。

作り方

材料と分量 (4人分)

コッペパン	4個
揚げ油	
きな粉	大さじ2
グラニュー糖	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	1つまみ



1 パンを180℃の油で揚げる。



2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

〈トースターで作る場合〉

- 1 パンに油をうすく塗り、トースターで焼く。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

一人分の 栄養価

エネルギー 348kcal
たんぱく質 9.1g
(給食と同じ、コッペパン87gの場合)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!

👉ここをタップ



あげパン 牛乳
野菜のスープ煮
みかん

2019年10月の給食献立より

