

ごはん、パン ①

きな粉揚げパン

4人分

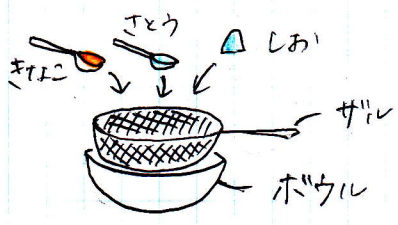
あ その かほう ひと  
揚げ物は、必ず「おうらの人」と  
いっしょにやりましょう!

- コッペパン 1個 (60g) 4個
- 揚げ油 適量
- きな粉 5g 大さじ3
- さとう 4g 大さじ2
- 塩 0.05g 少々

つかふる あぶら あたら あぶら あ  
... 使い古しの油よりも、新しい油で揚げると  
おすすめですよ!

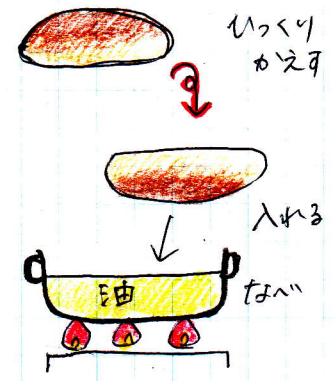
おやちい ひとちい ちい  
... 親指と人差し指でつまんだ量

① きな粉、さとう、塩は合わせてザルに入れ、  
ボウルにふるい入れる。



② 揚げ物用のなべに、揚げ油を5cmくらいの高さまで入れる。  
180℃ ~ 200℃ に温める。

③ なべの油が温まったら、コッペパンの上の面を  
下向きにして油に入れる。



④ 2~3分たったら、コッペパンがこいまつね色に  
なったら、上下をひっくり返す。

⑤ 2~3分たったら、油からコッペパンを取り出し、  
油を切る。

⑥ コッペパンが温かいうちに、合わせておいた①のきな粉と  
まろしつけてできあがり!

1人分

アレンジレシピ  
給食では、色んな味の  
揚げパンが登場します。  
おはまんはどれが好き??

- まろちやきな粉味 ... まろちや 8g, きな粉 3g, さとう 1g
- ココア味 ... ミルクココア 9g
- シカゴ味 ... グラニューとう 4g, さとう 2g, 塩 0.02g