

お家で作ってみませんか♪

みんな大好き！



主食：パン

きなこ揚げパン

コッペパンでもOK！
きなこは、高たんぱくで食物せん
いたっぶりの健康食品です



材 料（4人分）

- ・ツイストパン 4個
- ・揚げ油 適宜
- ・きなこ 16g
- ・さとう 12g
- ・塩 少々

A



作 り 方

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②パンを 180℃の油で揚げる。途中何度か返し、パンがきつね色になるように揚げる。※新しい油を使いましょう。
- ③パンが熱いうちに、①を全体にまぶす。

栄養価（1人分）

エネルギー341kcal / たんぱく質7.9g / 脂質11.8g / 塩分 0.8g

村田町学校給食センター