



献立名

あげぱん



材 料 2人分

| | |
|-------|------|
| コッペパン | 2個 |
| きな粉 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| 揚げ油 | 適量 |

★

※塩は甘さを引き立てる為の隠し味です。味見しながらほんの少し入れましょう。

○献立例○ きな粉揚げパン 牛乳
白菜と肉団子のスープ 味付け煮干し みかん

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ①揚げ油を180℃に熱し、パンを揚げる。
- ②パンが熱いうちに★をつける。

(子ども一人分)

エネルギー:189kcal たんぱく質:5.3g 脂質:7g 塩分:0.7g