

主食

きなこあげパン

【ポイント】

給食の定番「あげパン」です。
きなこを使っているため、たんぱく質やカルシウムも多く摂れます。



【材料】(大人 4人分)

コッペパン	4本
揚げ油	
砂糖	大さじ1
きなこ	大さじ1
塩	少々

【作り方】

- ① 砂糖、きなこ、塩をよく混ぜておく。
- ② 揚げ油を中温(170~180度)に温めパンを揚げる。
- ③ 揚げ上がったパンに①をまぶす。

【栄養量】(1人分)

エネルギー 295 Kcal / たんぱく質 8.8g
脂質 10.1 g / カルシウム 40mg / 食塩相当量 1.0 g