

## 主食

## きな粉パン



### 料理の特徴

揚げたコッペパンにきな粉などをまぶした、給食の大人気料理です。

高温でたっぷりの油で揚げるのがポイントです。

揚げたては、格別のおいしさです。

エネルギー252kcal、食塩相当量 0.7g

### 材料（4個分）※小学校中学年の量を基にしています。

### 作り方

揚げ油

適量

コッペパン

4個（1個約65g）

きな粉

大さじ1と1/2

砂糖（上白糖）

大さじ2弱

塩

少々

- 1 きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- 2 鍋に油を入れ、190℃に加熱する。
- 3 コッペパンを入れ、菜箸で転がしながら揚げる。
- 4 油をよく切り、熱いうちに1をまぶしつける。

### 給食の献立（小学校）



きな粉パン（胚芽コッペパン）

牛乳

クリームシチュー

ポイル野菜

和風ドレッシング

※パンにつけやすいように、きな粉と砂糖の量は多めにしています。

\*きな粉のほかに、ココアや抹茶を使ってアレンジができます。

\*砂糖（上白糖又はグラニュー糖）だけでもおいしくいただけます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会