



きなこ揚げパン

＜材料・・・小6本分＞

コッペパン・・・・・・・・・・30g×6本

※市販のロールパンで代用可

きなこ・・・・・・・・・・大さじ3

砂糖・・・・・・・・・・大さじ2

揚げ油・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞

- ① バットにきなこ砂糖を合わせておく。
- ② 180～190℃の高温の油でパンを揚げる。
両面15秒ずつ程度。
- ③ 熱いうちに①をパン全体にまぶしながら付ける。

ーパン1本分の栄養価ー

エネルギー	132 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	4.9 g
塩分	0.4 g

きなこの代わりにココアやシナモン、粉チーズなど、お好みの味で試してみてもいいですね。

