

料理名

きなこあげパン

材料【 1 人分】

- 超熟ロールパン2こ
- サラダ油 大さじ2位
- きなこ 適量(お好みで)
(砂糖をお好みで加える)

作り方

1. フライパン(小さめ)を温めて、油を入れる。
2. ロールパン2こを入れて、10~15秒おき、全面に火を通す。こねる様子。
3. すべりきなこを全体にまぶして出来上がり。



★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

◦給食で食べたきなこあげパンが気に入った様子の息子。けれど、朝から油で揚げるとは、後始末が大変。そのため、小さめのフライパンで、油少量使ひ、あげ焼きにすると、洗い物もやすくなりました。

◦きなこは、毎回作るの大変なので、プラスチック容器にあらかじめ作っておき、冷蔵庫保管。あげやきしたパンをそのままきなこの入っている容器に入れて、まぶせるので、洗い物も時間も少ない、短めに。



家でのエピソード等、自由に記入してください。

<栄養教諭から>

小さめのパンを揚げ焼きにする工夫で、とても手軽に作れるメニューです。給食でも人気の揚げパンです。