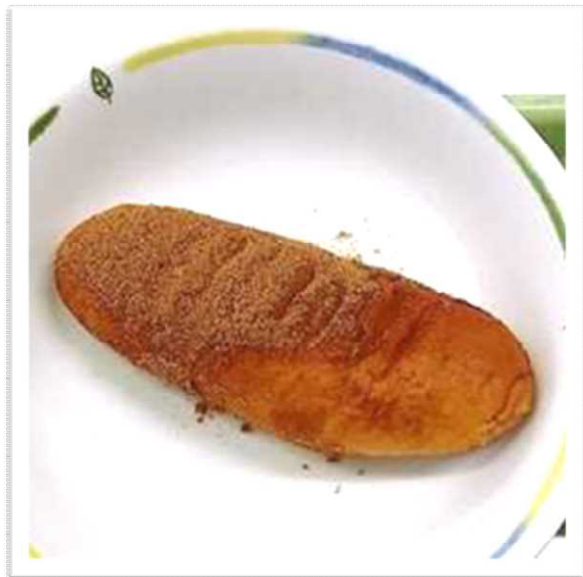


揚げパン（本巣市学校給食メニュー）

～思い出よみがえる懐かしの味～

主食・1人分 191 kcal



材料（4人分）

ロールパン	8個
※コッペパンの場合は、4個	
上白糖	大さじ2
シナモンパウダー	小さじ3分の1
油	適量

作り方

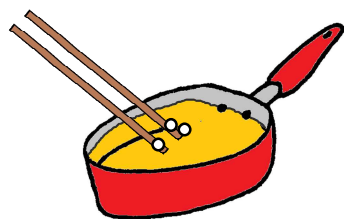
- （1）フライパンに油を入れ、170℃～180℃程度に加熱します。
※油に入れたさい箸から細かい泡が出る程度
- （2）（1）にパンをそっと入れ、きつね色になるまで揚げます。
揚げる時間は1～2分です。
- （3）上白糖とシナモンパウダーをバットに入れ、よく混ぜます。
バットの上に、油を切ったパンを入れます。
※熱いうちに入れると、砂糖がつきやすいです。
- （4）パンの全体に砂糖がつくように、パンを転がします。

MEMO

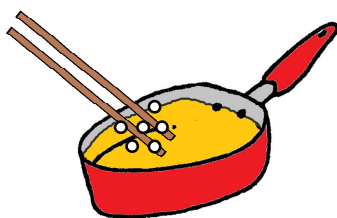
さい箸で分かる油の温度

さい箸を軽く濡らしてから、布巾などで水気を拭き取ります。その箸を油に入れて泡の出方を観察します。

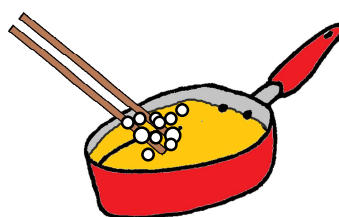
※水分が付いたまま、油に入れないください。油はねの原因になり、危険です。



低温（150～160度）
さい箸の先から
細かい泡が出る



中温（170～180度）
さい箸全体から
細かい泡が出る



高温（180～190度）
さい箸全体から
泡がたくさん出る