

保育所の給食レシピ 「きなこパン」



「きなこパン」

<材料 4人分>

ロールパン	4個
油	適宜
きなこ	20g
砂糖	14g
塩	少々

<作り方>

1. きなこ、砂糖、塩は、よく混ぜておく。
2. 油を180℃ぐらいに熱し、ロールパンを静かに入れ表裏をさっと揚げる。
3. 1に揚げたての2を入れきなこをまぶす。

*油は新しいものを使いましょう。
使用する油は1cmほどあればOKです。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	193Kcal
・ たんぱく質	5.4g
・ 脂質	9.4g

