令和８年１１月「きなこパン」レシピ紹介

きなこの香ばしい風味とやさしい甘さが楽しめる子供たちに人気のきなこパンです。揚げパンは簡単にいろんな味を楽しめます。きなこに抹茶を足して抹茶きなこパン、グラニュー糖をまぶしてシュガーパン、ミルクココアをまぶしてココアパンも美味しいですよ。

「きなこパン」



≪材料　　幼児４人分≫

ロールパン	4個
なたね油	適量
きな粉	20g
きび砂糖	14g
塩	0.4g

【栄養価（幼児１人分）】

・エネルギー	189Kcal
・たんぱく質	5.4g
・脂質	9.4g

作り方

1. きなこ、きび砂糖、塩を混ぜ合わせる。
2. ロールパンを180℃の油でさっと揚げる。
3. 揚げたロールパンに1のきなこをまぶす。

※パンを油で揚げる時は、時間が長くなるとパンが油を吸ってしまうのでさっと揚げる程度で大丈夫ですよ。

