

主食	主菜	副菜	汁物	デザート おやつ
----	----	----	----	-------------



揚げない！
揚げパン

調理時間 10分	〈1人分栄養価〉 エネルギー：404 kcal 脂質：12.4 g	たんぱく質：12.2 g 食塩相当量：1.3 g
--------------------	--------------------------------------	-----------------------------

【材料】(1人分)	
・コッペパン	1個
・油	大さじ 1/2
・きなこ	10g
・砂糖	10g

【作り方】
①コッペパン全体に薄く油を塗り、トースターで1～2分焼く。
②ポリ袋にきな粉、砂糖、コッペパンを入れ振り混ぜ、全体に馴染んだら完成。

【ワンポイント】

- ・給食の人気メニューがお家で簡単に作れます。油で揚げず、エネルギーも手間もカット！
- ・きなこは大豆からできており、食物繊維や鉄を含んでいます。