

給食のメニューをご自宅で再現してみませんか！

～親子で楽しめる「揚げパン」～

日頃 PTA 活動にご協力いただきありがとうございます。

今年もコロナ渦で様々なイベントも出来ない状況が続いています。

PTA 活動も同様であり、学年学級委員会例年の恒例行事でありました「給食試食会」も2年間実施を見合わせるという状況になっています。

そこでなんとか試食会の代わりになるイベントを模索したところ、自宅で再現できる給食のご提案が良いのではという案が出て、今回このようなご案内をすることに至りました。

初めてということもあり、人気が高く親子で楽しめそうな「揚げパン」を選んでみました。是非、ご自宅でお子様と一緒に作ってみてください！

★材料(2人分)

コッペパン	2本
揚げ油(米油)	適量
きな粉	6g
グラニュー糖	6g
砂糖	4g
塩	少々

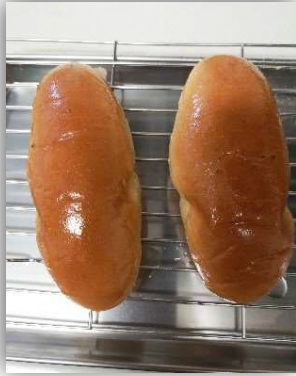


★作り方

- ①米油を 160℃くらいに熱します。
- ②お皿などに、きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ合わせます。
- ③コッペパンを片面10秒くらいずつ揚げます。



④温かいうちに②と混ぜ合わせます。



⑤盛りつけて完成です！



ロールパンでも
美味しいよ！



米油

給食の揚げパンは「米油」を使用しています。「米油」は他の食用油と比較してビタミンEや食物繊維を多く含み、美肌効果や細胞の活性化などの効果があります。また、油切れが良くカラッと揚がるのが特徴で、油自体のクセが無く、素材本来の風味を活かす特徴があります。

※揚げパンには良質なたんぱく質を含む「きな粉」をまぶしてあります。野菜スープや果物でビタミンやカリウム、食物繊維を補ってご自宅で給食を再現してみたいかがでしょうか。

2021.12.24

学年学級・保健委員会

6-1 三笠祐子(管理栄養士)