



幼児食

きな粉揚げパン

エネルギー 146kcal たんぱく質 3.7g 脂質 6.2g

材 料	1人分	4人分
バターロール	1個(30g)	4個
揚げ油	適量	適量
きな粉	2g	大さじ1弱
三温糖	1.5g	小さじ2
グラニュー糖	2g	小さじ2

作り方

- ① きな粉、三温糖、グラニュー糖を合わせておく。
- ② バターロールを揚げて、①をまぶす。

料理の紹介

大人も子どもも大好きな揚げパンです。おやつにいかがでしょうか。ロールパンではなく食パンでもいいですね！パンは油を吸収しやすいので、揚げる時間に気をつけてください。