

# あげパン



## 材料（1個分）

バンズパン	20g
揚げ油	適量
砂糖	適量

★パンは食パンなどよりも、表面に焼き目のあるパンの方が油を吸いすぎず、おいしくできます。センターでは小さめに焼いてもらったバンズパンや全粒粉パンを使っています。

## 作り方

- 1 油は中温（高め）に温めておく。
- 2 パンをいれ、転がしながら1分ほど表面がかりっとなるように揚げる。
- 3 砂糖はボールや深めのお皿などに入れておき、揚げたパンを入れて熱いうちに砂糖をまぶす。

★子どもたち大好きです♪

砂糖にきなこを入れるときなこ揚げパンになります。

★全粒粉パンで作ってもおいしいです。精白度の高い小麦粉を使ったパンより食物繊維やビタミン類も多くおすすめです。