

きゅうしょく しゅしょく
給食レシピアレンジ【主食・おやつ】



みみ あ
パン耳ドーナツ (揚げパン)

ざいりょう
●材料

- パンの耳
- たまご 卵 1個
 - こむぎこ 小麦粉 1カップ
 - ぎゅうにゅう 牛乳 1カップ
- あ 揚げ油
- おお きなこ 大さじ3 (すりごまでもよい)
 - おお さとう 砂糖 大さじ2
 - しお 塩 2つまみ



つく かた
●作り方

- ①和え衣を作る。①を大きめのボールに入れて混ぜておく。
- ②天ぷらの衣を作る。②の卵を溶いて、牛乳、小麦粉の順に混ぜる。
- ③パンの耳に②をつけて、カリッとするまで揚げる (170°C 5分程度)。
- ④油をきって、①の衣で和える。
③を①のボールに入れて、あおるようにして絡めるとよい。

給食では、コッペパンを素揚げにして衣を絡めていますが、家庭では、サンドイッチの残りや、時間がたって固くなってしまったパンを利用するのがおすすめです。ガリッとあがった天ぷらに、きな粉がよく絡んでおいしいです。

給食風に素揚げにする場合は、中にクリームが入っていないバターロールを使用するのがおすすめです。180°Cの油で上から押さえながら 20 秒くらい揚げたら、裏返してさらに 20 秒揚げましょう。