



だいとう キラキラ大東

しょく 2色あげ パン

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- まる ちい こ
・丸くて小さめのパン…8個
- あ あぶら およ
・揚げ油…パンが泳ぐくらい

まっちゃあじ 〈抹茶味〉

- まっちゃ こ
・抹茶…小さじ1
- とう おお
・きび糖…大さじ8

しお あじ 〈塩キャラメル味〉

- かりゅう
・ミルクキャラメル顆粒
おお
…大さじ5
- あらじお
・粗塩…ふたつまみ

※おまけ※

〈ココア〉

- じゆん こ
・純ココア…小さじ2
- さんおんとう おお
・三温糖…大さじ8

つく かた 【作り方】

- あ あぶら ど こうおん ねっ
①揚げ油は、180～185℃の高温に熱する。
- いっ き い あぶら なか かい
②パンは一気に入れず、油の中でパンが回転できるくらいの量を入れる。
- はし やす うらおもて かえ
③箸などで、パンを休みなく、裏表に返し、ほんのりきつね色になったら、取り出す。
- あぶら き あつ こなるい
④パンの油が切れたら、熱いうちに粉類をまんべんなくつけて、完成。

※揚げたてがおいしいですが、しばらく置いておくときは、ななめにたてかけておくとベタツとしにくいです。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：362キロカロリー

たんぱく質：7.3グラム

脂肪：8.9グラム

塩分：1.1グラム