


ごま揚げパン (1人分の目安…80g, 343kcal, 塩分1.1g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
コッペパン	大1コ	大5コ			①すりごま、きび糖を混ぜる。
揚げ油	適宜	適宜			②パンを揚げ、①をまぶす。
すりごま(白)	4	20	おおさじ2		※ロールパンに代用するなら、1人当たり2個程度です。
きび糖	6	30	大さじ3		
					<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 150px;"> <p>コッペパンをロールパンで代用してもいいよ！揚げるのが面倒な時は、焼いた食パンにバターを薄く塗って、その上から①を適量振りかけても美味しく食べられるよ。ごまはカルシウム豊富だよ★</p> </div>  </div>
					※1人分は4年生の量です。