

1 変わりパン (1) 揚げパン

ごはん物

かわりパン

めん

汁物

きなこ揚げパン

(小学校)



揚げパンのひとくちメモ

昭和40年代の給食によく出されていました。昔は、固くて大きなコッペパンだったので、パンをおいしく全部食べてもらいたために、考え出されたようです。その時の揚げパンは、砂糖をまぶしただけでした。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	311 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	9.8 g
カルシウム	42 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.27 mg
ビタミンB2	0.18 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	30 mg
亜鉛	0.8 mg

材 料	分量 g
コッペパン	70
きな粉	6
上白糖	3
食塩	0.03
米ぬか油 (揚げ油)	5

材 料	分量 g
計	84.03

作 り 方

- ① きな粉、上白糖、塩を合わせておく。
 - ② 175℃の油で、パンを1分30秒程度揚げる。
 - ③ ②に①をまぶす。
- ※ パンは小麦粉重量で50gです。



料理のポイント

パンは、揚げるというより、油を絡めるようなイメージでさっと揚げると油っぽくなくあっさりした揚げパンになります。

揚げパンを作っている様子



① パンをたらいに入れます。



② フライヤーに入れます。



③ 揚げたパンが出てきます。



④ すぐにきな粉をまぶします。



⑤ 粗熱を取ります。



⑥ 一つずつ袋に入れます。

参 考 例

揚げパンの油吸収量

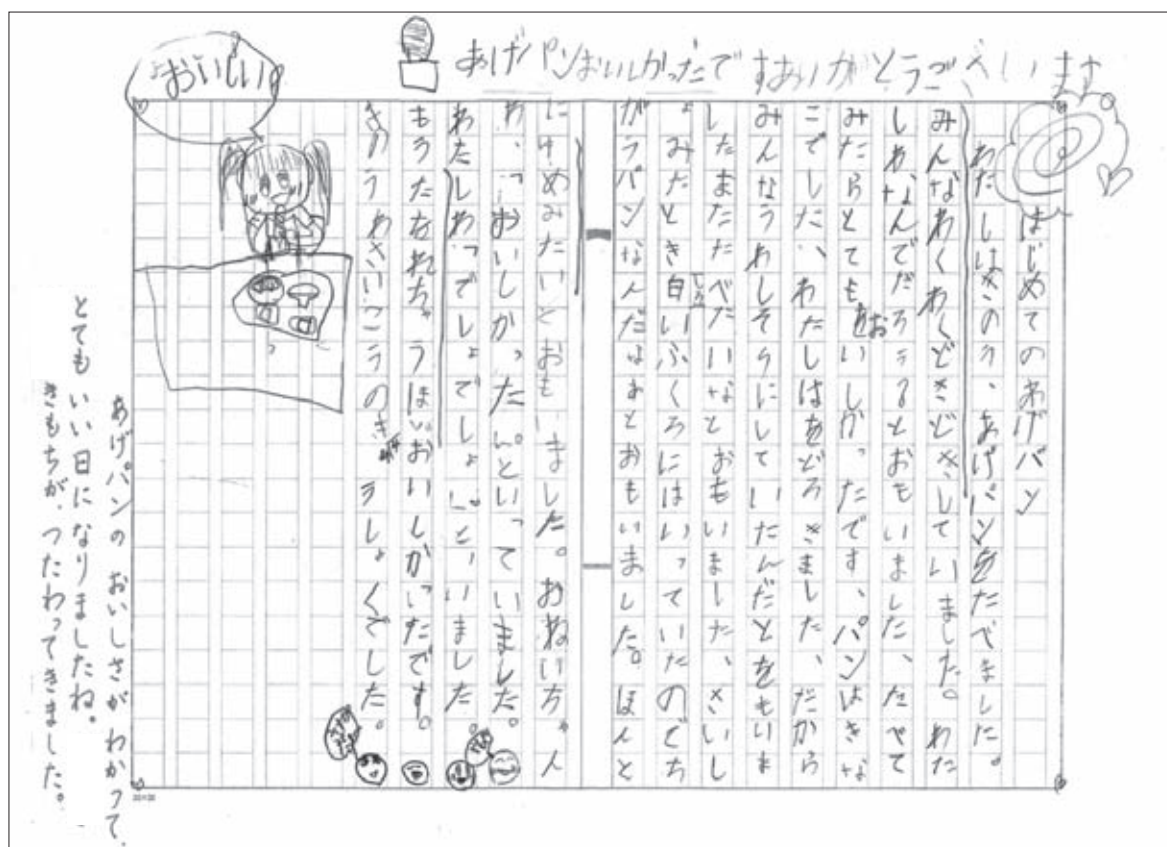
	揚げる 前の パン重 量(g)	パンの 個数 (個)	網で油を 切った 後のパン 重量(g)	吸収した 油の量 (g)	油の吸収率	1個当 たりの 油の重 量(g)	小麦粉 の量 (g)	小麦粉量 に対して の割合 (%)	
A小	1814	25	1995	181	10.0%	7.24	50	14.5%	
B小	82	1	87	5	6.1%	5	60	8.3%	
B小	80	1	86	6	7.5%	6	60	10.0%	
B小	80	1	89	9	11.3%	9	60	15.0%	
B小	82	1	87	5	6.1%	5	60	8.3%	
B小	86	1	88	2	2.3%	2	60	3.3%	
C小	570	10	610	40	7.0%	4	40	10.0%	低
C小	695	10	740	45	6.5%	4.5	50	9.0%	中
C小	860	10	920	60	7.0%	6	60	10.0%	高
D小	1820	20	2080	260	14.3%	13	60	21.7%	
E小	850	10	928	78	9.2%	7.8	60	13.0%	
F小	967	11	1052	85	8.8%	7.7273	58.18	13.3%	大10 個、
G小	1060	10	1170	110	10.4%	11	90	12.2%	
H小	910	10	1050	140	15.4%	14	60	23.3%	
I小	2000	30	2300	300	15.0%	10	50	20.0%	
J小	895	10	945	50	5.6%	5	60	8.3%	
K小	897	10	966	69	7.7%	6.9	60	11.5%	
L小1回目	700	10	780	80	11.4%	8	50	16.0%	小型パン 高学年
L小2回目	880	10	920	40	4.5%	4	60	6.7%	
L小3回目	900	10	960	60	6.7%	6	60	10.0%	高学年
L小3回目	740	10	800	60	8.1%	6	50	12.0%	中学年
L小3回目	600	10	640	40	6.7%	4	40	10.0%	低学年
平均								12.1%	

小麦粉重量が50gのパンなら12.1%で、6.1gの油を使用しています。
20%の学校は、小麦粉重量が50gのパンなら10gの油を使用しています。

揚げパンを食べている様子



感想文紹介



こつぶ入りチリコンカン

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
コッペパン	70	おろししょうが	0.3
いんげんまめ (ゆで)	10	ダイストマト	12
IQF 県産牛ミンチ (冷)	7	トマトピューレー	3
豚ひき肉	7	トマトケチャップ	7
冷凍こつぶあげ	7	中濃ソース	2
じゃがいも	15	上白糖	0.3
にんじん	7	食塩	0.3
たまねぎ	10	パプリカ (粉)	0.02
国産マッシュルーム	5	チリペッパーソース	0.01
おろしにんにく	0.3	計	163.23

作 り 方

- ① じゃがいもは1 cm角切り、にんじん、たまねぎは粗みじん切りにする。
- ② 牛肉ミンチと豚ひき肉に、にんにく、しょうがを加え炒める。
- ③ ②に①を加えて炒め、少量の水とトマトを入れて炒め煮し、さらにこつぶあげ、いんげん豆、マッシュルームを加える。
- ④ 調味料を入れて、さらに煮る。

料理のポイント

こつぶあげをあまり煮すぎないように注意します。煮すぎると、食感が悪くなります。
またお好みで、チリペッパーで辛さを調節してください。
なお、こちらはパンに挟んで食べるだけではなく、主菜や副菜（おかず）としてもいただけます。

こつぶあげのひとくちメモ

こつぶあげは、凍り豆腐の加工食品で学校給食会取り扱いの商品です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	368 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	8.1 g
カルシウム	67 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	62 μgRAE
ビタミンB1	0.57 mg
ビタミンB2	0.32 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	4.4 g
食塩	1.9 g
マグネシウム	43 mg
亜鉛	1.0 mg



こつぶあげ



本会取り扱いの食材で、豆腐で造った丸くころころした小粒サイズ（約1 g）の豆腐ボールです。

1袋、約460粒入りです。

汁物の具や和え物、炒め物等の幅広いメニューにご使用いただけます。

調理法は、凍ったままの「こつぶあげ」をお好みの味で煮込んだり、焼き、揚げの調理後、和え物やサラダのトッピングなどにもご使用いただけます。