

炒りパン粉

★炒りパン粉の使い方★

炒りパン粉は、偏食対応としてカリカリ食感の好きな子に
主菜や副菜にかけて苦手なものの食べるきっかけをつくってもらうために使います。
給食では、魚のムニエルやかぼちゃサラダなどにかけてチャレンジをしてもらっています！
炒りパン粉が余った場合は、衣として使うことで揚げないコロッケも作れますよ♪
調理後は、冷蔵保存なら2～3日、冷凍保存なら1週間程度を目安に食べきるようにしましょう。

<材 料>

・パン粉	50g
・サラダ油	大さじ 1

●栄養価(左記の分量で)	
エネルギー	298kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	15.4g
塩分	0.6g



<作り方>

- ① フライパンにパン粉とサラダ油を入れてよく混ぜ合わせ、火にかける。
- ② フライパンをゆすったり、木べらで混ぜたりしながら、ムラが無いように炒める。
- ③ 全体が薄いきつね色になったら火を止める。



※ 加熱しすぎると焦げる恐れがあるので、必ず様子を見ながら調理しましょう。

