

# パン粥

パンを牛乳で軟らかく煮たものです

材料 (1人分)

コード 4

食パン (耳なし)	6枚切り1.5枚 (50g) ⇒8枚切りなら2枚
牛乳	150ml
砂糖	小さじ2



## 作り方

- ① 食パンは、耳を切り落として、食パン1枚を16カットに切る。右図のように包丁を使って切ってください。



- ② 耐熱容器に材料をすべて入れて、ラップをして電子レンジの500Wで2分加熱する。
- ③ 取り出して軽く混ぜてから、再度30秒~1分間加熱する。

## 栄養価(1人分)

エネルギー	256kcal
たんぱく質	9.6g
食塩	0.8g

## 注意事項

※食パンの1枚分の重量は、メーカーによって異なります。このレシピでは食パンを耳なしで50g使用しています。

※耐熱容器は深めのものを使用してください。

※電子レンジから取り出す際は、容器が熱くなっているので、注意して取り出してください。

## ワンポイント

小鍋で加熱する際は、焦げやすいので、牛乳の量を少し多くして、しっかりと混ぜながら弱火で加熱してください。

(通常150ml ⇒ 鍋の場合：200ml)

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

