

# パングラタン

パンが好きな方に！パンのアレンジレシピ

初級編 ★

コード 4

福岡クリニック  
在宅部栄養課 課長

管理栄養士  
中村育子先生



## 材料 (1人分)

食パン	6枚切り1枚 (耳を取る)
レトルトホワイトシチュー	1袋
ブロッコリー (冷)	2個
スライスチーズ	1枚半

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	441kcal
たんぱく質	21.9g
食塩	2.6g

## 作り方

- ①ブロッコリーはラップをして約1分加熱し、小さく切ります。食パンは耳を取って小さく切ります。
- ②器にパンを入れ、上から温めたシチューをかけて、①とスライスチーズを小さく切って乗せます。
- ③600Wのレンジに1分30秒入れて、出来上がりです。

## ワンポイント

ホワイトシチューのかわりにビーフシチューでもおいしいです。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

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)

