

パン粥ゼリー

★★

コード 2-2

ヘルシーフード株式会社
<http://www.healthy-food.co.jp>

ホット&ソフト プラス

おかゆ、ミキサー食などを
あたたかいままゼリー食に。



※ハーブは飾りです。食べる直前に取り除いてください。

材料 (1人分)

食パン (パンの耳は取り除く)	6枚切り1枚 (約44g)
牛乳	3/4カップ (150ml)
砂糖	大さじ1強 (約10g)
ホット&ソフト プラス (食材の1%)	小さじ1弱 (約2.0g)
メープルシロップ	適宜

作り方

1. ミキサーに食パンと温めた牛乳と砂糖を入れ、ミキサーにかける。
2. なめらかになったらホット&ソフト プラスを加え、15~30秒ミキサーにかける。
3. 2を鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱する。もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止め、器に盛り付ける。
4. お好みにメープルシロップをかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	248kcal
たんぱく質	9.1g
食塩	0.7g

★ワンポイント

砂糖の代わりにコンソメを入れたり、
油やバターでカロリーアップもできます。

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)

