

# パンプディング

★★

コード3

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

## パンがゆミックス

お湯を加えて混ぜるだけで  
 おいしいパンがゆのできあがり。



ミルク風味  
1kg



甘さひかえめタイプ  
1kg



※ミントは飾りです。食べる直前に取り除いてください。

## 材料 (3食分)

パンがゆミックス	1/2カップ弱 (50g)
卵	1個
熱湯	3/4カップ (150ml)
ジャムやメープルシロップ	お好みで

※ミルク風味、甘さひかえめタイプのどちらでも作れます。

## 栄養価 (1食分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.5g
食塩相当量	0.2g

## パンがゆミックスを購入される方は

病院・福祉施設向け食品を専門に取り扱う「ヘルシーネットワーク」でご購入いただけます。ご家庭で食事療法・食介護を行われているお客様のもとへ、商品1個からお届けしております。

WEBサイト：<http://www.healthynetwork.co.jp>

電話：0120-236-977 (受付時間：月～土 9時～17時)

## 作り方

- ① ボウル等にパンがゆミックスを入れ、熱湯を加えて混ぜます。
- ② 卵をよく割りほぐし、①に加えてよく混ぜます。
- ③ ②を3等分して耐熱容器に入れます。ラップをかけて500Wの電子レンジでそれぞれ50秒程度加熱します。

※3食まとめて加熱する場合は、様子を見ながら加熱時間を増やしてください。

## 注意事項

- ①の工程では、できるだけ熱いお湯をご使用ください。温度が低いと、なめらかに仕上がりません。
- 熱湯や電子レンジを利用する際は、火傷にご注意ください。

## ワンポイントアドバイス

- ③の工程はトースターでも調理可能です。トースターを使用する場合は、1食あたり7～8分程度加熱してください。トースターを使用することで、写真のような焼き色を表面につけることができ、より滑らかに仕上がります。

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)

