

パンプディング



栄養量(1人分)

エネルギー241kcal/蛋白質10.6g
脂質8.4g/炭水化物30.4g/塩分0.8g

乗り切りPOINT

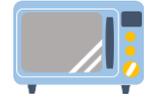
お家にあるパンを使って、見た目の量を大きく変えず、卵と牛乳の蛋白質や脂質の栄養をアップしたレシピです。ココット皿やマグカップ一つでレンジ調理のみの簡単に作れる消化のよいメニューです。

❁材料(1人分)

食パン	8枚切り1枚
卵	1/2個
砂糖	大さじ1/2
牛乳	100cc

❁作り方

- ① 卵を溶き、牛乳と砂糖を混ぜ合わせる
- ② パンを一口大にカットする
- ③ 電子レンジ可の器に①②を入れ、電子レンジ600Wで1分程度加熱する
- ④ いったん取り出し、上下ひっくり返し、もう30秒~1分加熱してできあがり



食欲不振

口内炎

下痢

胃不快感

消化器術後