

パン粥



材料 1 人分

パン1枚 40g
※パンのみみは除く
牛乳 100ml

1 食分栄養価

エネルギー 173kcal
たんぱく質 7.0g
脂質 5.6g
炭水化物 23.5g
塩分 0.6g



作り方

- ① みみを除いたパンを細かくちぎってミルサー容器にいれ、牛乳を加えよく浸す。
- ② ①をミルサーで1分間程度ミキサーする。
- ③ テフロンのなべに②を入れ中火にかけ、焦げないようにかき混ぜる。
- ④ 鍋はだあたりが「ふつつつ」としてきたら出来上がり。