



# 楽楽!! おいしか介護食

## パン 粥



エネルギー 177 Kcal  
 蛋白質 8.0 g

材料と分量(2人分)	
食パン	50g
牛乳	160ml
砂糖	10g
卵	1個
バニラエッセンス	少々

### 作 り 方

- ①食パンは、耳をとり2cmくらいに切る
- ②鍋に牛乳と①を入れて弱火にかける
- ③沸々として、パンが柔らかくなったら砂糖を入れる
- ④バニラエッセンスを少々いれる
- ⑤火を消して卵を入れヘラで大きくかき混ぜる

パンの耳は、フレンチトーストにしたり、カップスープやオニオンスープに入れてふやかして食べたら美味しいですよ!!  
 卵を入れることによりフレンチトーストみたいになり、また蛋白質も摂れるのでぜひ試しに作って食べてみてください。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む