



楽楽!! おいしか介護食

パンフディング



材料と分量(2人分)	
食パン	2枚
牛乳	200ml
卵	2個
砂糖	40g
粉砂糖	適量

エネルギー	406	Kcal
蛋白質	15.7	g

作り方

- ①食パンは一口大に切る
- ②牛乳、卵、砂糖はボールに入れてよく混ぜて置く
- ③②に①を入れて浸しておく
- ④容器に③を入れ、レンジで約3分焼く
- ⑤④に適量の粉砂糖をふったら出来上がり

牛乳を豆乳に変えて甘納豆や抹茶や黄な粉ををかけると和風のプディングになります。

バナナやリンゴなどを入れたり、食パンをカステラの切れ端やバケットなどに変えてたりしてアレンジしてみてください。



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