



パン粥の作り方



材料(1人分約240g)

食パン……………60g
 (6枚切り1枚)
 牛乳……………200ml
 砂糖……………10g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

1. 食パンは手でちぎる。(パンの耳は小さいめにちぎる)
2. 鍋に牛乳・砂糖を入れ混ぜ、パンをしばらく浸す。
3. 鍋に蓋をして弱火にかける。
4. 鍋のふちから牛乳が沸いてきたら蓋をとり、沸騰させる。
5. 泡立て器でパンをほぐすようにかきまぜる。

1人あたり

エネルギー:331kcal
 たんぱく質:12.2g
 塩分:1.0g



☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

鍋の内側にパンが張り付いて牛乳が沸騰しにくくなるため、牛乳が沸くまでパンをほぐさないようにしましょう。
 牛乳を沸騰させないと糊状にならないため、必ず沸騰させましょう。
 牛乳が変色してしまい牛乳の風味が飛んでしまうため、長時間沸騰させないようにしましょう。