

2019.3.9.SAT

家族会！

おうち ごはん

管理栄養士がオススメする

パン
プディング



MENU

〈超簡単パンプディング〉

材料一人分(95kcal)

市販のプリン(ゼラチン使用のもの) 1個 (65g)

食パン 耳を取る 30g

あればホイップクリーム、缶みかんなど

- ① 小鉢などの深みのある入れ物に食パンをちぎって入れる
- ② 電子レンジ対応の器にプリンを移し、電子レンジでプリンが液状に溶けるまで加熱して混ぜる(500w30秒)
- ③ ①に②を流し込みパンにプリン液をしみこませて冷蔵庫で冷やし固める

※プリンを冷やす時、常温でゆっくり冷ましてから冷蔵庫にいれるとプリン液がよく浸透して滑らかな食感になる。

パンは包丁で切るより手でちぎる方がプリン液になじみやすいよ

日本バプテスト連盟医療団 バプテスト老人保健施設

〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町47

TEL:075-702-5980(代)