

パン粉でパン粥



【材料】 1人分

パン粉	30g
お湯	1/2カップ
牛乳	1/2カップ
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①パン粉をお湯でふやかす。
- ②鍋で牛乳を温め、砂糖を煮溶かす。
- ③②に①を加え、ひと煮立ちさせたら、完成。

ポイント

パン粉は保存が
でき、災害時など
に便利です。又、
上手に噛めない方
でも食べることが
できます！

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
190	7.7	120	0.4	1.2	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

