

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：山崎初美様

献立名 おやつ（湯せんパンフティング）



材料（2～3人分）		作り方
・食パン	6枚切り 1枚	①厚めのポリ袋（2重にしたポリ袋）に卵を割り入れて手でくしゃくしゃします
・卵	1個	②牛乳とスティックシュガーを入れてさらにくしゃくしゃして
・牛乳	50g	③食パンをちぎって入れたら卵液をよくしみこませ、空気を抜きながら袋の口を閉じます
・スティックシュガー	90g	④お湯をタップリ入れた鍋に皿などを入れ、ポリ袋を入れて5分ほどゆでます。
		ポイント
		・硬くなったパンでOK
		・食欲のない時の軽食に
		・お子さん用や甘いものを食べたいときに
		・冷凍野菜（ほうれん草やコーン）を入れてもおいしい。その時は砂糖控えめで。

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	160.6kcal
たんぱく質	7.46g
脂質	5.36g
炭水化物	20.3g
食塩相当量	0.54g