


## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名	基本料理			
パン粥				
材料・分量（1人分） 食パン 1枚（6枚切り） 牛乳 300ml				
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>1 食パンの耳を取り、細かく刻む。</li><li>2 鍋にパン、牛乳を入れて火にかける。</li><li>3 こげないようにかき混ぜ、トロミが付くまで煮詰める。</li><li>4 器によそう。（好みでフルーツソースやジャムを乗せる）</li></ol>			
調理のワンポイント	○甘いパン粥にする場合は、砂糖を10g加えて作成してください。 ※パンと牛乳を加えるタイミングで、一緒に砂糖を加えてください。			
栄養価	エネルギー	111kcal	たんぱく質 2.2g	脂質 4.2g
	炭水化物	16.6g	食塩相当量 0.8g	

レシピ提供：東京都西多摩保健所 管理栄養士  
東京都西多摩保健所