

パン粥で簡単栄養アップ ～栄養補助レシピ～



■材料(1人分)

食パン(耳を取り除いたもの)	30g	牛乳	20g
牛乳	100g	たんぱくUPヘルパー	6g
砂糖	4g		
マクトンゼロパウダー	6.4g(約1/2包)		

■作り方

- ① 食パンは耳を取り除き、一口大くらいにちぎる。
- ② 鍋に牛乳(100g)、砂糖、マクトンゼロパウダーを入れてよくかき混ぜ、①を加えて火にかけて、煮立ったら火を止める。
- ③ 牛乳(20g)にたんぱくUPヘルパーを入れ、粉がしっかり溶けるまでよくかき混ぜる。
- ④ ②に③を加え、さっと混ぜ合わせる。

■ご注意

- ④の時に、火を止めてすぐにたんぱくUPヘルパーを入れると凝固してしまう場合がありますので、少し冷ましてから入れてください。

■使用商品



マクトンゼロパウダー



たんぱくUPヘルパー

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
248	12.3	10.9	25.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
235	213	139	0.6

日本食品標準成分表2010で計算