

# 豆乳和風パン粥

胃や腸が弱っている時に、数日持ちする食材で一人でも簡単に作れます。  
お腹の具合によっては、食パンの耳の部分はよく噛むようにすると良いです。  
パン耳をとり除き、味付けせずにスプーンで細かくすれば、離乳食にも使えます。



## ひとり分あたりの 栄養価

207  
kcal

塩分  
0.8  
g

たんぱく質 11.7g 脂質 6.0g 炭水化物 28.0g

## ●材料（1人分）

・食パン	8枚切り1枚
・無調整豆乳	200mL
・めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ1/2

## ●作り方

- ① 深めの耐熱皿（どんぶり等）に無調整豆乳・めんつゆを入れてスプーンで混ぜます。
- ② 食パンの耳を細かくちぎり、白い部分はひとくち大にちぎり、①に入れて浸します。
- ③ ふんわりラップをして電子レンジ（500W）で2~3分加熱し、食パンをスプーンで小さく切って、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局