

## ＼ 食欲のない時のエネルギー補給に /

# あんパンがゆ



電子レンジで



### ポイント

- 火を使わず、レンジでチンの「あんパンがゆ」。あんこと牛乳の相性がとってもいいです。
- パサつきやすいあんパンも牛乳でしっとり。食欲がないときやおやつにおすすめです。

### 材料 (1人分)

ミニあんパン…………… 1個 (50g)  
牛乳…………… 1/4カップ (50ml)

### 作り方

- ① 耐熱のカップにあんパンを入れて牛乳を注ぐ。
- ② ラップをかけて電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ③ スプーンでつぶれるのでパンと牛乳を混ぜながらいただきます。



栄養成分値  
(1人分)

エネルギー 161kcal  
たんぱく質 4.6g  
食塩相当量 0.3g