



## 口内炎や喉の痛みがある方へ

パサパサして飲み込みにくいパンも、パン粥にすることで  
しっとりして飲み込みやすくなり、栄養価もUPします。  
色々な味にアレンジし、食事又はおやつとして便利なメニューです。



### きなこパン粥

【エネルギー：256kcal 塩分：0.6g】  
※豆乳の場合 224kcal

#### 【材料(1人分)】

食パン6枚切り(耳なし)	1枚
牛乳(豆乳)	150ml
砂糖	大さじ1
きなこ	大さじ1

#### 【作り方】

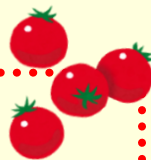
- ① 器に牛乳(又は豆乳)・砂糖・きなこを入れて、軽く混ぜる。
- ② 食パンを一口大にちぎり、器に入れる。
- ③ 電子レンジで1分加熱し、一度混ぜ、さらに1分～1分半加熱する。



### アレンジ例

#### トマトパン粥

食パン6枚切り	1/2枚
トマトジュース	150ml
塩	少々
お好みでオリーブ油・粉チーズを適量	



#### スープパン粥

食パン6枚切り	1/2枚
コーンスープの素	1P
水(スープの素を溶かす為)	適量
牛乳	150ml



#### スティックパン粥

スティックパン	2本
牛乳	150ml
お好みで砂糖を適量	



#### あんパン粥

あんパン	1/2個(約60g)
牛乳	150ml
お好みで砂糖を適量	



パンと水分の組みあわせを変えて、  
お気に入りのパン粥を見つけてくださいね♪