

フレイル予防おやつレシピ

★パンプティング

【材料 2人分】

食パン 8枚切り2枚
卵 1個
牛乳 100ml
砂糖 大さじ1



栄養価 (1人分)	エネルギー	207kcal
	たんぱく質	8.9g
	脂質	6.5g
	炭水化物	28.0g
	食塩相当量	0.7g

【作り方】

- ① 食パンは9等分に切り、耐熱皿に入れる。
- ② 卵をよく溶いてから、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ、①に注ぐ。
- ③ ラップはせずに電子レンジで3分程加熱する。
- ④ お好みで③をオーブントースターで4~5分焼く。



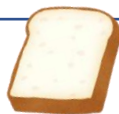
※お好みのフルーツ（レーズン、バナナ、いちご、オレンジなど）を添えてもおいしいですよ！

※甘いのが苦手な方は？

砂糖のかわりに粉チーズやピザ用チーズ、ロースハムのみじん切り大さじ1などで代用してもおいしいです。



やってみよう！



＊ポイント＊



- ★電子レンジで簡単調理！
- ★おやつにも朝食にもおすすめ
- ★フレイル予防に大切なたんぱく質をこの一皿で摂ることが出来ます
- ★朝食にするなら、野菜や果物を添えればさらに栄養バランスが整います

