



ミルクがたっぷりしみこんだ とろ〜りパン粥



食パンをきざんで鍋で煮詰めるだけで、簡単にできるおいしいレシピ。朝食はパン派の方、食欲がない時などにぴったりの甘いパン粥です。

エネルギー
(1人分)
323kcal

たんぱく質
(1人分)
10.7g

塩分
(1人分)
0.7g



加えて 1人分 **65kcalアップ!** しました!

材料 1人分

食パン(6枚切り)	1枚
砂糖	2g
牛乳	200cc
日清MCTパウダー	9g(大さじ2)

作り方 調理目安時間：20分

- 1 パンは耳を切り落としてサイコロ状に切る。
- 2 鍋に砂糖、日清MCTパウダーを入れてまぜ、牛乳を加えて、①を入れて煮詰める。

レシピに
使っている
商品



日清MCTパウダー

作り方の Point

- 弱火でじっくり煮詰めると焦げつかずに仕上がります。
- おたまですくって、見た目がもったりしてきたらできあがりです。

栄養の Point

- さらにエネルギーアップしたいときは、市販のジャムをプラスするのもおすすめです。

栄養成分

ミルクがたっぷりしみこんだ とろ〜りパン粥 (1人分あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	MCT(g)
323	10.7	16.4	32.9	289	0.7	6.8

※栄養成分は、日清MCTパウダーを使った場合の値を表示しています。

🖨 レシピを印刷する

✉ レシピをメール送信する

◀ レシピTOPへ

▲ ページTOPに戻る

👍 いいね! 0

🔖 ブックマーク 0

🐦 ツイート 0

👥 g+ 0

📞 LINEで送る