



いちごのやわらか パンプディング



作り方

① 下準備

- ・いちごはヘタを取り、小さめにカットする
- ・食パンは手で一口サイズにちぎる

② ボウルに卵を割り入れる。砂糖を加えてよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる

③ ちぎったパンを②の卵液に入れる。手やスプーンで軽く押ししてしっかり浸す

④ カットしたいちごの半量を加えて軽く混ぜる

⑤ カップに均等に入れる（7～8分目）

⑥ フライパンに水を2～3cm入れ、カップを並べる。フタとキッチンペーパーをして弱火～中火で10～15分蒸す

⑦ 残りのいちごを上を飾る

材料（カップ4～6個分）

- ・食パン（耳なし） 2枚
- ・牛乳 200ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ2
- ・いちご 6～8粒

※あれば

- ・バニラエッセンス 少々

ココが嬉しい ポイント



いちごのやわらか パンプディング



パンがしっかり水分を含むため、やわらかく嚥下しやすい状態になります。



卵と牛乳により、たんぱく質やカルシウムを手軽に補えます。



いちごの酸味と甘みで食べやすく、見た目の華やかさが食欲を引き出します。



材料をちぎる・混ぜるなどの工程が中心で、レクリエーションとして参加しやすい内容です。

Springtime