



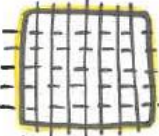
パン粥のつくり方 (家庭編)

<材料>

-  食パン(おすすめは 8枚切り) : |人|枚くらい
-  牛乳 : 切ったパンの重さの 5倍量
-  キッチン (はさみ or  包丁 : パンをカットするもの
-  深めのタッパ (ふたつき、加熱OKのもの)

タッパにひたひたになる量まで
パンを切って下さい!

《作り方》

- ① 食パンの耳を切りおとす  目は、 ハイキョー食べる
- ② 残りの白い部分を、1.5角くらいに切る。
(たぶん 6×8 くらいに切るとちょうどよい)  } 6カット
8カット
- ③ タッパに切った食パンを入れ、
しっかりと牛乳にひたす。  おす
上下をひっくり返す
- ④ タッパにふたをして、電子レンジ 650~700wで
2分 加熱する。(1回目は、ぐくぐく泡立つくらいまで熱を入れる)  チン!
- ⑤ レンジから出し、パンの上下を入れかえる
ように混ぜ、500wで 1分半 加熱 × 2回 くり返す。
- ⑥ ふたをして保温したまま 15分 ほど 放置 する。