

## パンがゆ 【吐き気 嘔吐】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	246kcal	たんぱく質	10.6g
食塩相当量	1.2g		

### STORY

のどごしのよさは米のおかゆ以上。牛乳が粘膜を守るので胃にやさしい点でもおすすめ。

### 材料(1人分)

- 食パン (耳を落として) (40g)
- 牛乳 (1カップ)
- チキンブイヨン (1/6個)
- パセリのみじん切り (適量)



## 作り方

---

1. 食パンは1 cm角に切る。



2. 鍋にパンとブイヨン、牛乳を入れて混ぜ合わせ (①)、ひと煮立ちさせ加熱する (②)。

①



②



3. パセリを散らして食卓へ出す。



## Point

---

牛乳とパンの甘味が気になるときは、コーヒーを加えても。