



## 《パン》をおいしく食べてみませんか？

### ☆フレンチトースト

#### 《材料》

食パン(6枚切)	1枚
卵	1/2個
牛乳	1/2カップ
さとう	小さじ1杯
(さとうはお好みで加減してください)	
バター	適量(サラダ油でもOK)

#### 《作り方》

- ①卵・牛乳・さとうを混ぜ合わせる。
- ②①の卵液に食パンをひたす。  
(ひたしすぎないように注意！)
- ③フライパンにバターをひき、卵液につけた食パンを焼く。  
(両面こんがり焼き目がつくまで焼きましょう！)

#### 《ひとことメモ》

- ・食事に、おやつに食べやすい1品です。
- ・牛乳や卵を使っているので、タンパク質やカルシウムも同時に摂取できます。
- ・野菜料理を添えると、さらにバランスUP！

### ☆のりトースト

#### 《材料》

食パン(サンド用)	2枚
味付のり	1~2枚
バター	適量



#### 《作り方》

- ①食パンにバターを薄くぬる。
- ②味付のりを①ではさむ。
- ③焼き目がつくまで、トースターで焼く。(3分~5分)

#### 《ひとことメモ》

- ・ご飯のおとも味のりはパンとも好相性☆
- ・いつものトーストを少しアレンジで大変身~！

### 【おまけのひとこと】

- ・ご飯が進みにくいとき、目先をかえてパン食でも！おやつ代わりにもなります。
- ・「パンはパサつくから食べにくい」という方には、パン粥やフレンチトーストがおすすめ！
- ・糖質(ご飯・麺・パン・芋類など)由来のブドウ糖は脳が一番必要としている栄養素です。



~ぜひ、皆様のご家庭でもお試しください~

四国がんセンター 栄養管理室

### ☆ピザトースト

#### 《材料》

食パン(6枚切)	1枚
ロースハム	1/2枚(細切り)
玉ねぎ	中1/8個(スライス)
ピーマン	1/3個(輪切り)
ピザチーズ	適量(お好みで)
ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1



#### 《作り方》

- ①ハムや野菜を切る。
- ②食パンにケチャップをぬる。
- ③②にハムや野菜をトッピングする。
- ④ピザチーズをのせ、マヨネーズをかける。
- ⑤トースターで5分程度焼いて出来上がり！

#### 《ひとことメモ》

- ・お好みの具をのせてアレンジしましょう！  
(トマトやキャベツ・コーンなどでもおいしい)
- ・1品でバランスのよい料理です。
- ・スープや飲み物を添えて...

### ☆パン粥

#### 《材料》

食パン(サンド用)	2枚(みみはとる)
牛乳	2/3カップ(150cc)
さとう	小さじ1

(さとうはお好みで加減してください)

#### 《作り方》

- ①鍋に牛乳・さとうを入れ、みみとりの食パンをひたす。
- ②弱火でパンがふやけるまで、コトコト煮る。

#### 《ひとことメモ》

- ・卵を加えるとフレンチトースト風に...
- ・お好みのジャムを加えて、アレンジ可能。
- ・形がない方が飲み込みやすい場合は、ミキサーにかけて。  
(煮込む前にパンを粉末にしておくとも便利)

飲み込みが  
難しい方へ