

# やわらかレシピ

いつものパンをアレンジして

## 「やわらかパングラタン」



### 材料と分量（1人分）

食パン（6枚切）	1枚
牛乳	50～70cc
レトルトカレー	1パック
卵	1個
ピザ用チーズ	20g
粉チーズや粉パセリ（あれば）	

### つくりかた

- ①パンはミミをのぞいて、一口大にカットする
  - ②ピザ用チーズは刻む
  - ③耐熱の器に①のパンを並べ入れ、牛乳を注ぐ。（しっかりと浸るように牛乳の量は調整する）
  - ④パンを覆うようにカレーをかけ、②のチーズをのせる
  - ⑤器の中央をくぼませて卵を落とす。あれば粉チーズをふる
  - ⑥オーブントースターでチーズが溶けるくらいまで焼く（卵を半熟にしたいときはアルミホイルをかけて、10分程度焼く）
- ※レトルトカレーや、パスタソースのミートソースを使ってアレンジできます。  
※ご飯を入れれば、ドリア風。  
※オーブントースターがない場合は、オーブンを250度に温め同様に焼く

## ポイント

- ★パンをしっかり牛乳に浸すことで、やわらかく食べやすくなります
- ★スライスチーズは、そのままのせて焼くと塊になってしまったり、伸びて噛み切りにくくなってしまいますので、細かく刻んでおきましょう。
- ★焦げ目をつけると表面が硬くなるため、チーズが溶ける程度に加熱しましょう

当クリニックでは  
管理栄養士による  
訪問栄養指導が可能です

医療法人社団静実会  
ないとうクリニック  
管理栄養士 伊藤 清世  
TEL：281-5490