**クリームシチューパン粥**

**材料（1人分）**

* 食パン：1/2枚（6枚切りの場合）
* 牛乳：60ml（大さじ4）
* 水：45ml（大さじ3）
* コンソメスープの素：5ml（小さじ1）
* 胡椒：少々（2～4ふり程度）

**作り方(調理時間10分)**

1. 耳を取り除いたパンを細かくちぎって、牛乳に浸け染み込ませます。
2. 鍋に水とコンソメスープの素を入れて火にかけます。
3. 沸騰して、コンソメスープの素が溶けきったら、①で作ったパンと牛乳を入れます。
4. 弱火で2分ほど煮込んだら、胡椒で味を整えて完成です。  
   ※胡椒は入れなくても大丈夫です。

**スベラカーゼパン粥**

**材料（1人分）**

* 食パン：1/2枚（6枚切りの場合）
* 牛乳：50ml（大さじ3と少々）
* 水：30ml（大さじ2）
* スベラカーゼ：5ml（小さじ1）
* コンソメスープの素：2ml（小さじ1/3）
* 胡椒：少々（2ふり程度）

**作り方**

1. 耳を取り除いたパンを細かくちぎって、牛乳に浸け染み込ませます。
2. 水とスベラカーゼをミキサーに入れて、約30秒かき混ぜます。
3. コンソメスープの素と1で作ったパンと牛乳をミキサーに入れ、更に約1分かき混ぜます。
4. ミキサーでかき混ぜたスープを鍋に移して、火にかけます。
5. 弱火でゆっくりと木ベラでかき混ぜ、サラサラになるまで加熱します。
6. 火を消して、口にしても熱くない程度に冷ましたら、器に盛り付けて完成です。

**シーチキントマトクリームのパン粥**

**材料（1人分）**

* 食パン：1/2枚（6枚切りの場合）  
  トマトジュース：100ml（1/2カップ）  
  生クリーム：20ml（小さじ4）  
  シーチキン：70g（缶の半分）  
  粉チーズ：小さじ1/4

**作り方**

1. 鍋に耳を取り除いたパンを細かくちぎって入れ、トマトジュースと生クリーム、シーチキンを入れて火にかけます。
2. 沸騰したら、弱火にして1分間煮込みます。
3. 器に盛り付けて、粉チーズをトッピングしたら完成です。

**フレンチトースト**

**材料（1人分）**

* 食パン：1枚（6枚切りの場合）
* 牛乳：100ml（1/2カップ）
* たまご：1個
* 砂糖：15ml（大さじ1）
* 無塩バター：（小さじ1）
* グラニュー糖：小さじ1/2

**作り方**

1. 食パンを4等分に切り、牛乳と砂糖、たまごを混ぜ合わせたものに10分ほど浸けておきます。
2. フライパンに無塩バターを入れて、弱火で溶かします。
3. 無塩バターが溶けきったら、食パンを入れて、両面じっくりと焼き目が付くまで焼きます。
4. 器に盛り付けて、グラニュー糖をふりかけたら完成です。

**パンプティング**

**材料（1人分）**

* 食パン：1枚（8枚切りの場合）
* ****卵：1個
* 牛乳：50ml（1/4カップ）
* 砂糖：15ml（大さじ1）
* イチゴ：4粒

**作り方**

1. 食パンは耳をつけたまま、一口サイズに切ります。
2. イチゴはヘタを取り、縦に4等分にします。
3. 卵を割りほぐし、砂糖をしっかりと溶かし入れます。
4. 牛乳を卵に加えて混ぜます。
5. 食パンと混ぜ合わせた卵液（大さじ3）を、ビニール袋に入れて染み込ませます。
6. マグカップに染み込ませたパンとイチゴを盛り付けて、残っている卵液を入れます。
7. マグカップに軽くラップでフタをして、電子レンジで5分間（500Ｗの場合）温めて完成です。  
   （※固まってない場合は1分ほど追加で加熱します。）

**パンの介護食レシピのポイントと注意点**

**牛乳にしっかりと浸す**

牛乳にしっかりと浸すことで、飲みにくいパンが飲み込みやすくなります。

パンはそのままだと唾液で固くなり、飲み込みにくくなります。

そのため、牛乳に浸して水分を含ませることにより、飲みやすくなります。

**味付けは薄めにする**

味付けは薄めにして、塩分過多にしないようにしてください。

ご自身で味見して「薄いな」と思うくらいが、ちょうどいいです。

高齢者は味覚の低下によって、気づかないうちに塩分を摂りすぎてしまうことがあります。

そのため、味付けを薄くすることで減塩食を作りましょう。

