



## フルーツパンプディング

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

食パン(8枚切り)	1枚
フルーツ缶詰	100g
フルーツ缶詰のシロップ	大さじ1
卵	1個
牛乳	大さじ3

栄養価	こども1人分
エネルギー	62 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① 食パンは耳を除き、小さくちぎる。  
フルーツ缶の果物は一口大に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳とシロップを加えて混ぜ、  
卵液を作る。
- ③ ココット皿などの耐熱容器に①を入れ、②を注ぐ。
- ④ 電子レンジで、卵液が固まるまで2分ほど加熱する。



☆ アルミカップに入れ、オーブントースターで、卵液が固まり、表面に  
焼き色がつくまで焼いてもOKです！

<大人へのアレンジ> … お好みに粉砂糖やシナモンを足す。

