

パンプリン

1斤分

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんパンミックスで焼いたパン (約1/3斤)	175	443	0.63	33	50	0.8
卵(1個)	50	76	6.15	65	90	0.2
砂糖	40	154	0	1	0	0
牛乳	100	67	3.3	150	93	0.1
水	150	0	0	0	0	0
無塩バター	10	76	0.05	2	2	0
合計		816	10.13	251	235	1.10

余ったパンや、硬くなってしまった耳の部分、回転羽根で穴の開いてしまった部分を使っておいしいデザートに！

作り方

でんぷんパンミックスでパンを焼く。

焼き上がったパンの1/3を1cmくらいにバラバラにする

ボールに卵、砂糖、牛乳、水を入れて混ぜ、のパンを入れてよくかき混ぜる

電子レンジ500Wで約30秒加熱する。

溶かしバターを加えて軽く混ぜ、クッキングシートを敷いた型に入れて、190のオーブンで30分焼く

粗熱が取れたら型から外す



《ワンポイントアドバイス》

お好みでレーズンやナッツ類を入れてもおいしい

冷蔵庫で冷やすとしっかりとります

普通の食パンで作った参考値

エネルギー835kcalたんぱく質25.8gカリウム388mgリン330mg食塩相当量2.58g

「オトクッキング倶楽部レシピより」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16