

乾パンの アレンジメニュー カップスープでパンがゆ



材料	分量
乾パン	4個
カップスープの素	1袋
熱湯	150ml



①乾パンを砕く。



②器にカップスープの素と①を入れ、熱湯を注いで混ぜる。



(トマトポタージュ味)

栄養量 (1杯あたり)

エネルギー	110kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.9g
炭水化物	20.9g
食塩相当量	1.0g



(コーンポタージュ味)

栄養量 (1杯あたり)

エネルギー	104kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	2.0g
炭水化物	19.9g
食塩相当量	1.1g



(ほうれん草ポタージュ味)

栄養量 (1杯あたり)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	3.6g
炭水化物	14.8g
食塩相当量	1.3g

(日本食品標準成分表2015年版(七訂)にて算出)