



1日2食は 3皿食べよう ～1・2・3で バランスごはん～



皮付きりんごの パン耳プディング

材料（2人分）

りんご・・・・・・・・1/2個
パン耳・・・・・・・・4枚分
卵・・・・・・・・・・2個
砂糖・・・・・・・・大さじ2
牛乳・・・・・・・・・・150ml
バニラエッセンス・少々

作り方

- ① 卵、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを全てボウルに入れてよく混ぜる。
- ② 一口大に切ったパン耳とりんごを耐熱皿に入れ、①の卵液を上からかける。
- ③ ふんわりとラップをかけて、電子レンジで600Wで4分加熱する。
- ④ オープントースターで3分ほど焼き、焼き色がついたら完成。お好みでシナモンや粉砂糖をかけてもgood！

1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



これが基本の3皿です！



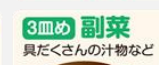
野菜・海藻・きのこなど
を使った料理
3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など
2皿め 主菜



1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜
具だくさんの汁物など

過去のレシピは
コチラ👉



まつもと
だいず
大作戦

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)