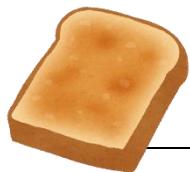


健康いき教室

COPD に負けない！ Let's クッキング♪



「ポタージュ de パングラタン」

材 料	1人分
食パン（6枚切り）	1/2枚（30g）
ミニトマト	1個
ハム（薄切り）	1枚
粒コーン（缶）	20g
牛乳	100ml
コーンスープの素	1食分（1袋）
とろけるチーズ	20g
乾燥パセリ	少々



※イメージ画像

作り方

- ① 食パンは大きめの一口大に切り、軽くトースターで焼く。
- ② ミニトマトはヘタを除き半分に切る。
- ③ ハムは角切りにする。
- ④ 粒コーンは汁気を切る。
- ⑤ 温めた牛乳をグラタン皿に入れ、コーンスープの素を溶かす。
- ⑥ ⑤に①、②、③、④、とろけるチーズを順にのせる。
- ⑦ ⑥をトースターで焼く。
- ⑧ 最後にパセリを散らす。



栄養価（1人分）	エネルギー	370kcal	タンパク質	21.2g
	脂質	15.8g	炭水化物	35.8g
	食塩相当量	2.3g		



コーンスープの素を使うことで簡単に作ることができます。
グラタンの具材はベーコン、シーチキン、ピーマンなどに代えてもいいですね。
簡単に作れるので、朝食や間食におすすめです。



「バナナプリン」

材 料	1 人 分
バナナ（プリン用）	6 0 g
※飾り用バナナ	好み
牛乳	5 0 m l
レモン汁	小さじ 1 / 4 杯



※イメージ画像

作り方

- ① プリン用のバナナは、皮をむいて耐熱皿に入れて、ラップをかけ、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② バナナの粗熱が取れたら、牛乳とレモン汁と一緒にミキサーにかける。
- ③ カップに②を入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 飾り用のバナナを輪切りにして、食べる直前にプリンの上のにのせる。



栄養価（1人分）	エネルギー	8 6 kcal	タンパク質	2. 4 g
	脂質	2. 1 g	炭水化物	1 6. 1 g
	食塩相当量	0. 1 g		



バナナプリンにオレンジやキウイフルーツなどの果物を飾ったり、はちみつや黒蜜、きなこをかけたり、生クリームやチョコレートソースでデコレーションしたりしてエネルギーアップするのもおすすめです。