



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんから紹介レシピ

06. 余ったパンもササッと調理～パンプディング

消費期限間近のものやパサついた食パンも美味しく出来上がります。
焼き色が付き過ぎてしまう場合は、アルミホイルをかけてください。

材料（2人分）

食パン（6枚切り）	1枚
卵	1個
牛乳	200ml
砂糖	大さじ2
パイナップル（缶詰）	輪切り2枚
みかん（缶詰）	50g
レーズン	10g
バター（塗る用）	適量
サラダ油でも可	
あれば粉糖	適量

準備：オーブンを180℃に余熱しておく。
耐熱皿にバターを塗っておく。

- ①食パンを16等分に切り、耐熱皿に入れる。
- ②ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ③②を①の耐熱皿に流し入れ5分程おく。全体が浸るように時々ゆっくりと混ぜる。
- ④パイナップルを食べやすい大きさに切り③の上に散らし、みかんとレーズンも同様に散らして置く。
- ⑤④を180℃のオーブンで30分程焼く。
- ⑥粗熱を取り、粉糖をかけて出来上がり。

