

## パンの耳を活用 パンプディング

	<b>材料(2人分)</b>			
	食パンの耳(6枚切り)	3枚分		
a	牛乳	150 ml		
	卵	1個		
	砂糖	大さじ1		
	はちみつ	大さじ1/2		
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	228 kcal	8.9g	7.0g	0.7g



### 作り方

1. パンの耳は一口大に切る。
2. aを混ぜる。
3. 耐熱容器に1を入れ、2の卵液を加え、途中裏返して10分程度浸す。
4. オーブン 200℃で15分焼く。
5. はちみつをかける。