

プリプリえびバーガー ～パンレシピ～

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部



■材料(1人分)

むきえび	30g	卵	5g
玉ねぎ	10g	片栗粉	3g
枝豆(さやから出したもの)	5g	サラダ油	2g
ひじき(乾)	0.2g	ゆめベーカリー	
減塩げんたしょうゆ	5g	たんぱく質調整 丸パン	50g(1個)
砂糖	0.8g	キャベツ	7g
酒	3g	マヨネーズ	5g
みりん	3g		

■作り方

- ① むきえびは細かくたたき、玉ねぎはみじん切りにする。枝豆は茹で、ひじきは水で戻す。
- ② 減塩げんたしょうゆ、砂糖、酒、みりんを合わせておく。
- ③ ①、溶き卵、片栗粉をよく混ぜ、丸く形を整え、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ④ ③に火が通ったら、②を加えて照り焼きにする。
- ⑤ ゆめベーカリー たんぱく質調整 丸パンは水平に半分に切り、パッケージに記載の通りトースターで加熱する。
- ⑥ ⑤にせん切りにしたキャベツ、④、マヨネーズを挟む。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
274	7.5	10.1	37.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
246	158	106	0.6

日本食品標準成分表2010で計算

♪ワンポイントアドバイス

えびや枝豆の食感をお楽しみください。

■使用商品



ゆめベーカリー たんぱく質調整 丸パン



減塩げんたしょうゆ