



コーンとハムのピザパン ~ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンを使ったレシピ~



■材料【1人分】

玉ねぎ	15g	ケチャップ	10g
ハム	10g	コーン(缶詰)	20g
ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン		ピザ用チーズ	10g
1袋(標準重量100g)		パセリ	0.2g

■作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② ハムは1.5cm幅の短冊切りにする。
- ③ ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンにケチャップを塗り、①、②、コーン、ピザ用チーズの順にのせる。
- ④ オーブントースターに③を入れ、チーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 器に④を盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。

♪ワンポイントアドバイス

ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンにケチャップをまんべんなく塗ると、より美味しく召し上がれます。

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)
343	5.4	10.1	60.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
390	139	142	1.0

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品



ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン