

ツナとカッテージチーズのトースト ～ゆめベーカリーたんぱく質調整パンを使ったレシピ～



■材料(1人分)

玉ねぎ	5g	ゆめベーカリー たんぱく質調整 食パン	
カッテージチーズ	20g		100g(1枚)
ツナ(缶詰)	20g	バター	2g
マヨネーズ	6g	黒こしょう	少々
		パセリ	0.5g

■作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② カッテージチーズ、ツナ、①、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ ゆめベーカリー たんぱく質調整 食パンにバターを塗り、②をのせ、黒こしょうを振る。
- ④ オーブントースターに③を入れて焼き、みじん切りにしたパセリを散らす。

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)
394	6.9	17.3	53.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
231	86	87	0.6

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン