

じゃこ&チーズのトースト ～患者様より寄せられたたんぱく質調整レシピのご紹介～



■材料(1人分)

| | | |
|--------------------|--------|------|
| ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン | ピザ用チーズ | 10g |
| 100g(1枚) | マヨネーズ | 4g |
| キャベツ | パセリ | 0.3g |
| 15g | | |
| ちりめんじゃこ | | 5g |

■作り方

- ① ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンにせん切りにしたキャベツ、ちりめんじゃこ、ピザ用チーズの順にのせる。
- ② ①の全体にマヨネーズを絞り、オーブントースターに入れ、チーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。
- ③ ②にパセリのみじん切りを散らす。

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) |
|-----------------|--------------|------------|--------------|
| 336 | 5.1 | 11.7 | 53.2 |
| ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩相当量 (g) |
| 295 | 80 | 147 | 0.8 |

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