

しそ香る のりチーズトースト ～ゆめベーカリーを使ったレシピ～



■材料【1人分】

ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン	青じそ	2g(2枚)
1枚(標準重量100g)	焼きのり	0.5g
マヨネーズ	ピザ用チーズ	15g
	6g	

■作り方

- ① ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンにマヨネーズを塗る。
- ② ①に半分に切った青じそ、小さくちぎった焼きのり、ピザ用チーズの順にのせる。
- ③ 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。

■使用製品



ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン

ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンの詳細はこちら▼



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)
355	4.3	14.3	52.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
235	48	141	0.6

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算