

パングラタン ~ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パンを使ったレシピ~

レシピ提供：脇田 千鶴先生 (医療法人良秀会 藤井病院 栄養科科长)



■材料【1人分】

しめじ	20g	黒こしょう	少々
にんじん	5g	バター	2g
薄力粉	6g	お湯	50cc程度
生クリーム(植物性脂肪)	70g	ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン	1袋(標準重量50g)
ブイヨン	1g		
にんにくパウダー	0.2g	パン粉	1g

■作り方

- ① しめじは石づきを取り小房に分け、にんじんは型抜きし、軽く下茹でする。
- ② ホワイトソースを作る。耐熱容器(電子レンジ対応)に薄力粉を入れ、少しずつ生クリームを入れ、ダマができないように泡だて器でゆっくりかき混ぜる。
- ③ ②を電子レンジ(500W)で30秒加熱する。一度取り出しブイヨン、にんにくパウダー、黒こしょうを入れてよくかき混ぜ、再び同じ条件で加熱する。
- ④ ③にバターを溶かし入れ、お湯(50cc程度)を少しずつ加えてかき混ぜとろみを調整する(目安：マヨネーズ程度)。
- ⑤ 一口大にカットしたゆめベーカリー たんぱく質調整丸パンと①のしめじをグラタン皿に入れ、上から④のホワイトソースを流し入れる。
- ⑥ 上からパン粉をまぶし、オーブンのグリルモードで15分加熱する。
- ⑦ オーブンから取り出し、①のにんじんを飾り付けしたら出来上がり。

♪ワンポイントアドバイス

- ホワイトソースは、牛乳ではなく生クリームを利用することで、たんぱく質が抑えられ、脂肪が多い分エネルギーアップができます。また、とろみがついているため、少量の塩分でも味を感じることができます。
- にんじんはオーブンで加熱すると焦げてしまうので、焼き上がった後に飾りましょう。

■使用製品



ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン

！ご注意！

電子レンジやオーブンで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

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)
442	2.5	32.9	38.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
242	155	96	0.6

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