

# 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

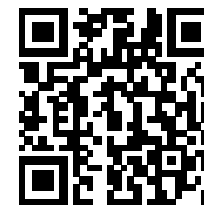
## ■作り方

- 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