

# お好み焼き風パン ～ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンを使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン	1袋(標準重量100g)	マヨネーズ	6g
		紅しょうが	1g
お好み焼きソース	8g	かつお節	0.5g
キャベツ	20g	青のり	0.1g
うずらの卵	20g(2個)		

## ■作り方

- ① ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンにお好み焼きソースを塗り、せん切りにしたキャベツをのせ、うずらの卵を割り入れる。
- ② ①にマヨネーズを絞り、オーブントースターに入れ、うずらの卵がお好みのかたさになるまで焼く。
- ③ ②に刻んだ紅しょうがを散らし、かつお節と青のりをふる。

## ♪ワンポイントアドバイス

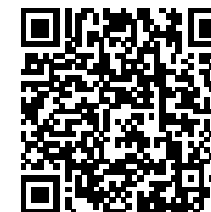
ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンにお好み焼きソースをまんべんなく塗ると、より美味しく召し上がれます。

## 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)
<b>357</b>	<b>3.9</b>	<b>13.1</b>	<b>56.3</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>288</b>	<b>115</b>	<b>83</b>	<b>0.7</b>

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## ■使用製品



ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン