

クロックムッシュ ~ゆめベーカリーたんぱく質調整食パンを使ったレシピ~

レシピ提供：新北九州腎臓クリニック 管理栄養士 齋藤 順子先生



齋藤先生より、簡単にできて、美味しく、エネルギーもとれるクロックムッシュです。

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) |
|--------------|-----------|---------|-----------|
| 437 | 4.7 | 23.1 | 55.1 |
| ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩相当量 (g) |
| 274 | 55 | 130 | 0.7 |

マクトンゼロパウダーのカリウムは上限値で計算しております。

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

■材料【1人分】

| | | | |
|------------------------------------|-----|-------|-----|
| きゅうりのピクルス | 10g | ロースハム | 10g |
| ピザ用チーズ | 10g | 無塩バター | 12g |
| マクトンゼロパウダー | 4g | | |
| ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン 1袋(標準重量100g) | | | |

■作り方

- ①ピクルスは横半分に切り、楊枝で刺す。
- ②ピザ用チーズにマクトンゼロパウダーを絡める。
- ③ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンを横2等分に切り、片方にロースハムと②をのせ、もう片方をその上にかぶせる。
- ④フライパンに無塩バターを入れて火にかけ、バターが溶けてきたら③を入れ、蓋をして弱めの中火で2~3分焼く。
- ⑤パンに焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をして弱めの中火で2~3分焼く。
- ⑥お皿に⑤を半分に切って盛り、①のピクルスを添える。

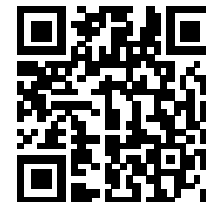
♪ワンポイントアドバイス

- マクトンゼロパウダーを使うことで、無理なくエネルギーアップができます。
- ラップに包んで持ち歩くこともできます。ランチにおやつにお楽しみ下さい。

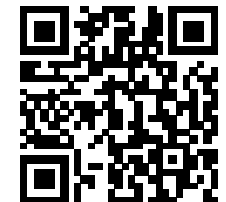
！ご注意！

ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンは、たんぱく質を調整しているため、割れやすくなっていますので、丁寧に扱って下さい。

■使用製品



マクトンゼロパウダー



ゆめベーカリー
たんぱく質調整食パン