

ペッパーフレンチトースト ~ゆめベーカリーを使ったレシピ~

レシピ提供：齋藤 順子先生（新北九州腎臓クリニック 管理栄養士）
精華女子短期大学 非常勤講師



■材料【1人分】

ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン	マクトンゼロパウダー	3g
1袋(標準重量100g)	バター	8g
卵	黒こしょう	少々
牛乳		

■作り方

- ① ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンは袋から出して、半分に切る。
- ② 容器に卵、牛乳、マクトンゼロパウダーを入れてよく混ぜ、①を浸す。
- ③ フライパンにバターを弱火で熱し、②の食パンを入れて、黒こしょうを振り、弱火のまま焼く。
- ④ 片面に焼き色が付いたらひっくり返して焼く。中まで火が通り、まわりがこんがりしたら出来上がり。

♪ワンポイントアドバイス

- 食パンを②の液に浸す時、フォークで刺しながら浸すと、早く中までしみ込みます。
- 蓋をしないで弱火でじっくり、こんがりと焼いてください。香ばしく出来上がります。
- ラップに包んで持ち歩きもできます。

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)
387	3.7	17.6	53.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
123	74	81	0.3

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



マクトンゼロパウダー

