

コーンとハムのピザパン ~ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンを使ったレシピ~



調理時間(目安)
10分程度

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) |
|-----------------|--------------|------------|--------------|
| 331 | 5.4 | 9.8 | 57.8 |
| ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩相当量 (g) |
| 383 | 139 | 144 | 1.0 |

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】

| | | | |
|--------------------|-----|---------|------|
| 玉ねぎ | 15g | ケチャップ | 10g |
| ハム | 10g | コーン(缶詰) | 20g |
| ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン | | ピザ用チーズ | 10g |
| 1袋(標準重量100g) | | パセリ | 0.2g |

■作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②ハムは1.5cm幅の短冊切りにする。
- ③ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンにケチャップを塗り、①、②、コーン、ピザ用チーズの順にのせる。
- ④オーブントースターに③を入れ、チーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。
- ⑤器に④を盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。

♪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ケチャップをまんべんなく塗ると、より美味しく召し上がれます。

■使用製品



ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン