

キャベツとツナのカレーチーズトースト

～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

■材料【1人分】

キャベツ	20g	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	8g	ピザ用チーズ	10g
カレー粉	0.3g		
ツナ缶(まぐろ・油漬)	15g		

■作り方

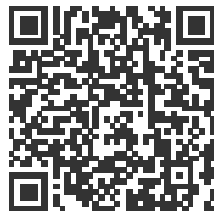
- ①キャベツはせん切りにする。
- ②ボウルにマヨネーズ、カレー粉を入れて混ぜる。
- ③②に①、ツナを加え、和える。
- ④ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンに③、ピザ用チーズの順にのせる。
- ⑤オーブントースターに④を入れ、チーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。

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)
378	5.8	17.6	51.6
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
241	102	133	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

■使用製品



ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン