

フィッシュサンド ～パンレシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

■材料(1人分)

かれい	40g	マヨネーズ	3g
塩	0.2g	ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン	50g(1個)
こしょう	少々	無塩バター	3g
片栗粉	5g	ウスターソース	3g
揚げ油	適量(計算上3g)		
キャベツ	20g		

■作り方

- ① かれいに塩、こしょうをふって下味を付け、水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ② ①を油で色よく揚げる。
- ③ キャベツをせん切りにし、マヨネーズで和える。
- ④ ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パンはパッケージに記載の通り、電子レンジで加熱し、水平に半分に切る。
- ⑤ ④に無塩バター、ウスターソースの順に塗り、③、②の順にのせて挟む。

♪ワンポイントアドバイス

フライの衣は小麦粉、卵、パン粉を使いますが、たんぱく質が多く含まれるため、片栗粉で代用し、たんぱく質を抑えました。

■使用商品



ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン

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)
280	8.4	11.6	35.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
265	189	103	0.7

日本食品標準成分表2010で計算