2025年05月07日作成

さば缶サンド ～ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンを使ったレシピ～

■材料【1人分】

さば水煮(缶詰)	30g	**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	6g	バター	3g
練り辛子	1g	レタス	10g
玉ねぎ	15g		

■作り方

①さば水煮は汁気を切ってほぐす。
②マヨネーズ、練り辛子を混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
③玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
④**ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン**は半分に切り、パッケージに記載の通り、トースターで加熱する。
⑤④にバターを塗り、②、③、レタスを挟む。

♪ワンポイントアドバイス

さばの缶詰には塩分が多く含まれていますが、食塩無添加の**ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン**を活用することで食塩相当量を0.6gに抑えることができます。

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)
370	7.1	16.0	52.1
ナトリウム (mg)	**カリウム (mg)**	**リン (mg)**	**食塩相当量 (g)**
218	139	94	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

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部 〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
キッセイ 食事サポートサービス 0120-515-260(土・日・祝日を除く 9:00～17:00)