2021年1月25日作成

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	1袋(標準重量100g)
卵	20g
牛乳	20g
マクトンゼロパウダー	3g
バター	8g
黒こしょう	少々

■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

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部