

クリームチーズサンド ～ゆめベーカリーたんぱく質調整パンを使ったレシピ～



■材料(1人分)

玉ねぎ	30g
クリームチーズ	20g
塩	0.2g
ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン	50g(1個)
粒マスタード	3g
きゅうり	10g

■作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで加熱する。
- ② 粗熱を取った①、クリームチーズ、塩を混ぜ合わせる。
- ③ ゆめベーカリー たんぱく質調整 丸パンは水平に半分に切り、パッケージに記載の通りトースターで焼く。
- ④ ③の下側に粒マスタードを塗り、薄切りにしたきゅうり、②を挟む。

■ご注意

玉ねぎを電子レンジで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

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)
235	2.5	10.4	33.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
201	93	52	0.5

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



ゆめベーカリー たんぱく質調整食丸パン