

ピザトースト ～マクトンゼロパウダーを使ったレシピ～



調理時間(目安)
10分程度

■材料【1人分】

玉ねぎ	15g	バジル(乾)	0.1g
ピーマン	5g	ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン	
ウインナー	20g		1袋(標準重量100g)
トマトケチャップ	10g	ピザ用チーズ	10g
マクトンゼロパウダー	6g		

■作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ピーマンは薄い輪切りにする。ウインナーは薄い斜め切りにする。
- ②トマトケチャップ、マクトンゼロパウダー、バジルを混ぜ合わせる。
- ③ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンに②をまんべんなく塗り、①の玉ねぎ、ウインナー、ピーマンの順にのせ、ピザ用チーズを散らす。
- ④オーブントースターに③を入れ、チーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。

♪ワンポイントアドバイス

- マクトンゼロパウダーは、一般の油より消化吸収に優れ、体内で速やかにエネルギーに変わるMCT(中鎖脂肪酸油)を主成分とした粉末状の油脂で、手軽にエネルギーを補給することができます。
- マクトンゼロパウダーを6g使用することで、47kcalのエネルギーアップができます。

栄養成分値(1人分)

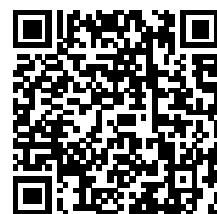
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
407	5.4	19.1	56.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
400	130	150	1.0

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



マクトンゼロパウダー



ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン

