

# ハムサンド ～ゆめベーカリーを使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン	50g(1個)	黒こしょう	少々
		ハム	15g
バター	5g		
玉ねぎ	10g		
マヨネーズ	4g		

## ■作り方

- ①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、電子レンジで温め、水平に切り、バターを塗る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- ③②にマヨネーズ、黒こしょうを加えて和える。
- ④①に4等分したハム、③を挟む。

## ♪ワンポイントアドバイス

玉ねぎの水気はよく切ってからマヨネーズと和えると、水っぽくならず、美味しく出来上がります。

## 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)
<b>245</b>	<b>2.9</b>	<b>12.5</b>	<b>30.7</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>237</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>0.6</b>

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 たんぱく質調整丸パン