

ピザトースト



ポイント

- ・たんぱく質調整食パンを使用することで、普通の食パンよりもたんぱく質と食塩量を抑えることができます。
- ・ケチャップにマヨネーズを混ぜることでエネルギーをアップさせ、にんにくで風味を加えました。
- ・組み合わせは食塩量が多くならないようスープよりもサラダがおすすめです。

献立 (1人前)

ゆめベーカーリーたんぱく質調整食パン…	1枚(100g)
ベーコン……………	8.5g(1/2枚)
ピーマン……………	5g
たまねぎ……………	15g
ピザ用チーズ……………	10g
A	ケチャップ…………… 小さじ1(6g)
	マヨネーズ…………… 小さじ1(4g)
	おろしにんにく…………… 小さじ1/6(1g)

栄養価

エネルギー……………	354 kcal
たんぱく質……………	4.3 g
カリウム……………	100 mg
リン……………	130 mg
食塩相当量……………	0.9 g
水分……………	75.6 g

お料理の下準備

- ・ベーコンは1cm幅に切る。
- ・ピーマンとたまねぎは薄切りにする。
- ・Aを混ぜあわせておく。
- ・オーブントースターは温めておく。

作り方

- ① たんぱく質調整食パンにAをまんべんなく塗る。
- ② ①にベーコン、ピーマン、たまねぎをのせる。
- ③ ②に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。