

お弁当にも大活躍！
～低たんぱく食パンでサンドイッチ～



＜献立＞

- ・サンドイッチ
- ・フライドポテト
- ・フルーツヨーグルト

熱量
619Kcal

蛋白質
9.9g

食塩
1.8g

【サンドイッチ】

(材料:1人分)

<p>そらまる食パン 100 g</p> <p>A { マヨネーズ 10 g からし 1 g</p> <p>卵 25 g</p> <p>マヨネーズ 5 g</p> <p>ベーコン 18 g</p> <p>レタス 20 g</p> <p>トマト 30 g</p> <p>玉ネギ 10 g</p> <p>《フライドポテト》</p> <p>ジャガイモ 30 g</p> <p>揚げ油 3 g</p> <p>塩 0.1 g</p> <p>乾燥パセリ 0.1 g</p>	<p>① ゆで卵は茹でて殻をむき、みじん切りにし、マヨネーズで和える。</p> <p>② レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。 タマネギは皮をむきスライスし、しばらく水にさらした後、水気を切る。 トマトは輪切りにする。</p> <p>③ Aの調味料を合わせる。</p> <p>④ そらまる食パンをオーブントースターで500Wで約5分間焼き、軽く焦げ目をつける。</p> <p>⑤ 食パンを焼いている間に、ベーコンをフライパンで焼く。</p> <p>⑥ 焼いたパンに③をぬり、卵・野菜・ベーコンを好きな順番で挟む。 * 好みの切り方でカットし、盛り付ける。</p> <p>《フライドポテト》 ジャガイモはきれいに洗う。くし切りにしてしばらく水にさらす。 ペーパーで水気をとり、160℃の油で3分程度揚げる。 仕上げに塩とパセリを振りかける。</p>
--	---

【フルーツヨーグルト】

<p>ヨーグルト 60 g</p> <p>黄桃缶 20 g</p> <p>ミカン缶 20 g</p> <p>ミント 少々</p>	<p>① 黄桃缶は一口大にカットする。</p> <p>② ヨーグルトにミカン缶・黄桃缶を混ぜ、盛り付ける。 仕上げにミントを飾る。</p>
--	---

★低たんぱく食パンの成分値★

商品名(100gあたり)	エネルギー	たんぱく質	食塩	カリウム
そらまる食パン	267	0.37	0.78	16
越後の食パン	268	0.37	0.7	14
ゆめベーカリー 食パン	268	0.5	0.07	16
まるやか食パン	324	3.0	0.4	38
レナケアふんわり食パン	342	3.8	0.48	40
たんぱく調整食パン	302	4.0	0.5	58
普通の食パン	264	9.3	1.3	97



①サンドイッチ一人分の材料です。



②パンをオーブントースターで焼き、片面にAの調味料を塗り、具材はお好みの順番ではさみます。



③お好きな形に切ります。切るときは中の具材が出ないようにピックで抑えて切ると切りやすくなります。

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	食塩(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
★サンドイッチ						
そらまる食パン	100	267	0.4	0.8	16	83
マヨネーズ	10	70	0.2	0.2	2	3
練からし	1	3	0.1	0.0	2	1
卵	25	38	3.1	0.1	33	45
マヨネーズ	5	35	0.1	0.1	1	2
ベーコン	18	73	2.3	0.4	38	41
レタス	20	2	0.1	0.0	40	4
トマト	30	6	0.2	0.0	63	8
タマネギ	10	4	0.1	0.0	15	4
小計		498	6.6	1.6	210	191

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	食塩(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
★フライドポテト						
ジャガイモ	30	23	0.5	0.0	123	12
揚げ油	3	28	0.0	0.0	0	0
塩	0.1	0	0.0	0.1	0	0
乾燥パセリ	少々	/	/	/	/	/
小計		51	0.5	0.1	123	12
★フルーツヨーグルト						
ヨーグルト	60	40	2.6	0.1	90	60
黄桃缶	20	17	0.1	0.0	16	2
ミカン缶	20	13	0.1	0.0	15	2
ミント	少々	/	/	/	/	/
小計		70	2.8	0.1	121	64
合計		619	9.9	1.8	454	267

★栄養士からのコメント★

低たんぱくのパンを食べたことはありますか？今回はパンをトーストしてベーコンや卵をはさんだクラブハウスサンドイッチをご紹介しました。見た目にも食べてもボリューム感があり大満足の一品です。しかし「低たんぱく食パン」の中には、たんぱく質含有量が4gの物もあるため、使用するパンのたんぱく質はよく確認することが大切です。今回使用した「そらまる食パン」のたんぱく質は0.37gなので、ベーコンや卵をサンドすることができました。たんぱく質の多いパンを選んだ場合は、ベーコンか卵どちらかにしなくてははいけません。良質なたんぱく質をしっかりと確保するためにも、主食はたんぱく質ができるだけ少ない物を選びましょう。今回はトーストしてサンドしましたが、電子レンジで加熱するとふんわりした食感になります。また、具材もツナやハムなどにアレンジし、お好みのサンドイッチをお楽しみ下さい。