

パンでお手軽ランチ第2段！ ～低たんぱくのパンを美味しく食べよう～



<献立>

- ・ピザトースト
- ・マカロニ入りサラダ
- ・オレンジ
- ・紅茶（粉飴入）

熱量
593Kcal

蛋白質
9.7g

食塩
1.7g

【ピザトースト】

（材料：1人分）

ゆめベーカリー食パン	100 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎは薄切りに、ピーマンは薄い輪切りにする。 ・ベーコンは一口大に切る。 ② ケチャップとマスタード、バジルを混ぜ合わせ、食パンに塗り、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、チーズをのせる。 ③ オーブントースターでチーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。
とろけるチーズ	15 g	
玉ねぎ	10 g	
ピーマン	5 g	
ベーコン	15 g	
トマトケチャップ	10 g	
マスタード	2 g	
バジル粉	0.05 g	

【マカロニ入りサラダ】

（材料：1人分）

アプロテンマカロニ	15 g	<ol style="list-style-type: none"> ① アプロテンマカロニはたっぷりのお湯で10～12分茹でる。 ② 卵はゆで卵にし、1個を1/4にカットする。 ③ キュウリは薄切り、レタスは一口大に手でちぎっておく。 アスパラは3cm長さに切り、茹でておく。 パセリはみじん切りにする。 ④ マヨネーズと酢を混ぜる。 ⑤ 茹であがったマカロニは水でぬめりを取り、④と和える。 ⑥ 器にレタスをしき、マカロニ、キュウリ、アスパラ、トマト、ゆで卵を盛り付け、刻んだパセリを振りかけドレッシングをかける。
卵	13 g	
キュウリ	15 g	
レタス	10 g	
アスパラ	10 g	
ミニトマト	20 g	
マヨネーズ（全卵）	3 g	
穀物酢	1 g	
だし割りドレッシング	10 g	
パセリ	0.5 g	

栄養成分

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)
★ピザトースト						
ゆめベーカリー食パン	100	260	0.5	0.1	16	25
とろけるチーズ	15	51	3.4	0.4	9	110
玉ねぎ	10	4	0.1	0.0	15	3
ピーマン	5	1	0.0	0.0	10	1
ベーコン	15	61	1.9	0.3	32	35
トマトケチャップ	10	12	0.2	0.3	47	4
マスタード	2	5	0.2	0.1	4	5
バジル粉	0	0	0.0	0.0	2	0
小計		394	6.3	1.2	135	183
★オレンジ						
オレンジ	50	23	0.5	0.0	90	11
★紅茶						
紅茶	150	2	0.2	0.0	12	3
粉飴	13	50	0.0	0.0	0	0
小計		52	0.2	0.0	12	3

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)
★マカロニ入りサラダ						
アプロテンマカロニ	15	53	0.1	0.0	2	3
卵	13	20	1.6	0.1	17	23
キュウリ	15	2	0.2	0.0	30	5
レタス	10	1	0.1	0.0	20	2
アスパラ	10	2	0.3	0.0	27	6
ミニトマト	20	6	0.2	0.0	58	6
マヨネーズ	3	21	0.0	0.1	1	1
穀物酢	1	0	0.0	0.0	0	0
だし割ドレッシング	10	19	0.2	0.3	3	2
パセリ	1	0	0.0	0.0	5	1
小計		124	2.7	0.5	163	49
合計		593	9.7	1.7	400	246

★栄養士からのコメント★

- 低たんぱくパンを使った、簡単お手軽メニューです。計量さえしっかり行うことができれば誰でも簡単に作れます。
- パンはたんぱく質の含有量も多く、食塩も含まれていますので、きちんと特殊食品を利用することが大切です。
- 今回の献立では、生野菜を使ったサラダの他に、フルーツを付けてもカリウムは400mgで抑えられました。野菜は全て茹でこぼしている…という方もいますが、献立の組み合わせ次第で生野菜のサラダでも問題なく食べられますよ！



ピザトースト1人分の材料です。 サラダ1人分の材料です。

ホームベーカリーで低たんぱくパンを焼いてみよう！

でんぷんパンミックス	100g
ドライイースト	3g
卵	40g
無塩バター	12g
水	220g



	〈1斤あたり〉	〈5枚切り〉
エネルギー	1361kcal	272kcal
たんぱく質	6.9g	1.4g
食塩	2.4g	0.5g

- ①製パン器にでんぷんパンミックス粉と小さく切ったバターを入れる。
- ②粉の中央を少しくぼませドライイーストを入れる。
- ③溶き卵を分量の水と合わせて製パン器の中の粉にまわしかける。
(この時ドライイーストにかからないように注意する)
- ④製パン器をスタートさせる。
(スタートさせて2.3分たったら、蓋をあげ、全体が良く混ざるようにまわりについている粉をはしで落とす。)
焼きあがったら10分ほど冷まし、荒熱が取れたらカットする。
(すぐにラップをし乾燥を防ぐ)

焼き上がりはフワフワですのでそのままでもおいしくいただけますよ！
冷凍保存も可能です。コストも市販の低たんぱくパンと比べると1/2程度になります。是非お試しください

* カットしたら1枚ずつラップに包んで冷凍保存しておくと便利です。