

低たんぱく特殊食品を使ったメニュー

フレンチトースト



低たんぱくパンは焼いて食べるのも美味しいですが、今回のようにフレンチトーストにするとやわらかくモチモチした食感を楽しめます。ただし、卵液に浸す前に、電子レンジで加熱して、柔らかい状態にしないと、卵液が浸みこみませんので、注意しましょう。

＜食パンと低たんぱく特殊食品の違い＞

	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
食パン	60	156	5.3	0.7	52	40
ゆめベーカリー食パン	100	260	0.5	0.1	16	25

【フレンチトースト】 (材料:1人分)

ゆめベーカリー食パン	100 g	<ol style="list-style-type: none"> ゆめベーカリー食パンはラップをかけレンジで60秒程度加熱する (両面がふわふわになるまで) 卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせて卵液を作る。 ①を卵液に浸し両面にしみこませる。 フライパンにバターを熱し、③を両面こんがり焼く 皿に盛り付け、マーマレードやお好みでシナモンシュガーを添える。
卵	30 g	
牛乳	70 g	
砂糖	8 g	
有塩バター	8 g	
マーマレード	15 g	

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)
★フレンチトースト						
ゆめベーカリー食パン	100	260	0.5	0.1	16	25
卵	30	47	3.7	0.1	45	51
普通牛乳	70	47	2.3	0.1	105	65
砂糖	8	31	0.0	0.0	0	0
有塩バター	8	60	0.0	0.2	2	1
マーマレードジャム	15	38	0.0	0.0	4	1
小計		483	6.5	0.5	172	143
★アスパラサラダ						
アスパラ	40	9	1.0	0.0	108	24
たまねぎ	10	4	0.1	0.0	15	3
ミニトマト	15	4	0.2	0.0	44	4
シーチキン(油漬)	10	27	1.8	0.1	23	16
ケチャップ	3	4	0.0	0.1	11	1
マヨネーズ	3	21	0.0	0.1	0	1
小計		69	3.1	0.3	201	49
★トマトスープ						
アプロテンマカロニ	10	36	0.0	0.0	2	2
トマト	40	8	0.3	0.0	84	10
玉ねぎ	10	4	0.1	0.0	15	3
サラダ油	1	9	0.0	0.0	0	0
コンソメ	2	4	0.1	0.6	3	1
黒コショウ	少々	-	-	-	-	-
水	80	-	-	-	-	-
小計		61	0.5	0.6	104	16
★オレンジ						
オレンジ	40	16	0.4	0.0	56	10
小計		16	0.4	0.0	56	10
合計		629	10.5	1.4	533	218