

さば缶サンド ～ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンを使ったレシピ～



■材料【1人分】

さば水煮(缶詰)	30g	ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン	100g(1枚)
マヨネーズ	6g	バター	3g
練り辛子	1g	レタス	10g
玉ねぎ	15g		

■作り方

- ①さば水煮は汁気を切ってほぐす。
- ②マヨネーズ、練り辛子を混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
- ③玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ④ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンは半分に切り、パッケージに記載の通り、トースターで加熱する。
- ⑤④にバターを塗り、②、③、レタスを挟む。

♪ワンポイントアドバイス

さばの缶詰には塩分が多く含まれますが、食塩無添加のゆめベーカリー たんぱく質調整食パンを活用することで、塩分を抑えることができます。

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)
391	7.1	16.2	54.4
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
222	140	93	0.6

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 たんぱく質調整食パン