

# なばなと卵の和風サンド ~ゆめベーカリーを使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

なばな	20g	サラダ油	2g
卵	50g	ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン	100g(1枚)
だし汁(かつおだし)	5g	マヨネーズ	6g
減塩げんたしょうゆ	4g	練り辛子	0.7g
砂糖	2g		

## ■作り方

- ①なばなは茹でて、1cm長さに切る。
- ②溶き卵に①、だし汁、減塩げんたしょうゆ、砂糖を加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を流してさいばしで大きくかき混ぜながら四角にまとめ、固まってきたら裏返して軽く焼く。
- 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。
- ⑤マヨネーズ、練り辛子を混ぜ合わせて④に塗り、③を挟む。

## ♪ワンポイントアドバイス

卵液をフライパンに流した後、空気を含ませるようにさいばしで大きく円を描くように混ぜ、形が整ったら裏返し、軽く火を通すとふんわり仕上がります。

## 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)
<b>417</b>	<b>7.8</b>	<b>17.8</b>	<b>56.7</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>268</b>	<b>168</b>	<b>136</b>	<b>0.7</b>

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## ■使用製品



減塩げんたしょうゆ



ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン