

いちごサンドイッチ

1人分

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん減塩パン（焼きあがり）	1/5枚	247	0.5	24	26	0.25
生クリーム	40	173	0.8	32	20	0.04
砂糖	3	12	0	Tr	Tr	0
いちご（小粒6粒）	60	20	0.54	102	19	0
合計		452	1.84	158	65	0.29

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

減塩パンミックスを焼く。（基本のレシピ「減塩パンミックス」参照）

粗熱が取れたら5枚切り1枚の厚みを半分にする。

生クリームは砂糖を入れて泡立てる。

パンに生クリームとイチゴを挟んで出来上がり



《ワンポイントアドバイス》

季節のフルーツ、缶詰の桃などお好きな果物にアレンジしてください。

（同じレシピを普通の食パン100gで作ると、エネルギー469kcalたんぱく質10.6g食塩相当量1.34gカリウム23mgリン122mg）

