

# フレンチトースト

## ～低たんぱく食パンの扱い方～



### <献立>

- ・フレンチトースト
- ・トマトスープ  
(でんぷんマカロニ入り)
- ・彩りサラダ

熱量  
602Kcal

蛋白質  
10.2g

食塩  
1.6g

### 【フレンチトースト】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr> <td>ゆめベーカリー食パン</td> <td>1枚</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>70g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>有塩バター</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>マーマレード</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>シナモンシュガー</td> <td>少々</td> </tr> </table>	ゆめベーカリー食パン	1枚	卵	30g	牛乳	70g	砂糖	8g	有塩バター	8g	マーマレード	15g	シナモンシュガー	少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ゆめベーカリー食パンは半分に切り、ラップをかけレンジで30～60秒程度加熱する。(両面がふわふわになるまで) ※ここでしっかり加熱しないと卵液がしみこみません!</li> <li>② 卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせて卵液を作る。</li> <li>③ ①を卵液に浸し両面にしみこませる。</li> <li>④ フライパンにバターを熱し、③を両面こんがり焼く。</li> <li>⑤ 皿に盛り付けマーマレードを添える。 (お好みでシナモンシュガーをふりかける。)</li> </ol>
ゆめベーカリー食パン	1枚														
卵	30g														
牛乳	70g														
砂糖	8g														
有塩バター	8g														
マーマレード	15g														
シナモンシュガー	少々														



### 【トマトスープ】

(材料:5人分)

<table border="0"> <tr> <td>アプロテンマカロニ</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>トマト</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>玉ネギ</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>コンソメ</td> <td>6.5g</td> </tr> <tr> <td>黒コショウ</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>400g</td> </tr> </table>	アプロテンマカロニ	50g	トマト	200g	玉ネギ	50g	サラダ油	5g	コンソメ	6.5g	黒コショウ	少々	水	400g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① アプロテンマカロニをたっぷりのお湯で10～12分茹でる。</li> <li>② トマトは1.5cm角、玉ネギは薄切りにする。</li> <li>③ 鍋に油を入れ、玉ネギとトマトを軽く炒める。 分量の水を入れ、アクを取りながら3分程度火にかける。</li> <li>④ コンソメと黒コショウで味を整える。</li> <li>⑤ 器に分量のマカロニを盛り上からスープをかける。</li> </ol>
アプロテンマカロニ	50g														
トマト	200g														
玉ネギ	50g														
サラダ油	5g														
コンソメ	6.5g														
黒コショウ	少々														
水	400g														

## 【彩りサラダ】

(材料:1人分)

A	ツナ缶(水煮)	10 g	① ・ブロッコリーは小房に切り分け茹でる。 ・いんげんは茹でた後4~5cmの長さに切りそろえる。 ・サニーレタスは一口大にちぎる。 ・パプリカはスライスする。  ② ①の野菜とツナ、コーン缶を盛り付け、ドレッシングをかける。
	ブロッコリー	20 g	
	サニーレタス	15 g	
	さやいんげん	10 g	
	ホールコーン(缶)	10 g	
	パプリカ(赤)	5 g	
	フレンチドレッシング	10 g	



卵液をしっかりしみこませてから焼き始めましょう。



ひっくり返して両面が色づくまで焼きましょう。



盛り付けて完成!

## 栄養成分値



あまり触りすぎると崩れてしまうためやさしくひっくり返してね。

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)
<b>★フレンチトースト</b>						
ゆめベーカリー食パン	100	260	0.5	0.1	16	25
卵	30	45	3.7	0.1	39	54
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	15	29	0.0	0.0	7	1
シナモンシュガー	少々	-	-	-	-	-
小計		472	6.5	0.5	169	146

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)
<b>★トマトスープ</b>						
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
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
サラダ油	1	9	0.0	0.0	0	0
コンソメ	1.5	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

### ★栄養士からのコメント★

- 主食の中でパンはたんぱく質が多く、食塩も含まれていますので、きちんと低たんぱく特殊食品を利用することが大切です。
- しかし、患者様の中には「低たんぱくパンは焼くと固くて食べられない…」という方もみられます。そこで今回は柔らかく食べられるようにフレンチトーストにしました。パンに卵と牛乳を使っているため、他にたんぱく源を入れる場合は少量にとどめましょう。
- また、パンはごはんと比べエネルギーが低いため注意が必要です。今回はスープにアプロテンマカロニを入れることでエネルギーUPしました。主食からのエネルギーがあがらないときは、もう1品特殊食品を組み合わせてみましょう。マカロニはスープだけでなくサラダに混ぜてもおいしくいただけますよ。

<b>★彩りサラダ</b>						
ツナ缶(水煮)	10	7	1.6	0.1	23	16
ブロッコリー	20	7	0.9	0.0	72	18
サニーレタス	15	2	0.2	0.0	62	5
さやいんげん	10	2	0.2	0.0	26	4
ホールコーン(缶)	10	8	0.2	0.1	13	4
パプリカ(赤)	5	2	0.1	0.0	11	1
フレンチドレッシング	10	41	0.0	0.3	1	0
小計		69	3.2	0.5	208	80
合計		602	10.2	1.6	481	242