

低たんぱくくていたまバーガー

1人分の材料

越後のバーガーパン… 80g (1個分)
鶏もも肉 (皮なし) …30g
濃口醤油 ……………4g (小さじ2/3)
酒 ……………2.5g (小さじ1/2)
みりん ……………5g (小さじ1)
ゆで卵 ……………30g (1/2個)
キャベツ ……………20g
マヨネーズ ……………10g (大さじ2/3)
サラダ油 (焼き用) …2g (小さじ1/2)

A

1人分の栄養量

エネルギー
408kcal

タンパク質
10.4g

塩分
1.3g

カリウム
200mg

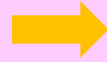


県立広島病院でも
提供している
メニューです！

普通のパンに比べて低たんぱくパンはたんぱく質が少ないため、肉や卵などから良質なたんぱく質を摂ることが出来ます。



普通の食パン6枚切り
たんぱく質5.6g



低たんぱくパン
たんぱく質0.3g

作り方

- ①バーガーパンを水平に切り、切った面を上にしてトースターで3~5分焼く。
- ②キャベツは千切りにし、ゆで卵は輪切りにする。
- ③フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。鶏肉に火が通ったら、Aの調味料で味を加える。
粗熱がとれたらそぎ切りにする。
- ④パンの断面にマヨネーズをぬり、キャベツ・鶏肉・ゆで卵をはさんで完成。