

ポテサラ チーズトースト



材料(1 人前)

- ・食パン：(6 枚切) 1 枚
- ・市販のポテトサラダ：100 g
- ・ピザソース：大さじ1
(トマトケチャップでも可)
- ・ピザ用チーズ：20g
- ・マヨネーズ：大さじ1
- ・パセリ(乾燥)：適量

小麦胚芽パンで作ってもおいしいです！

作り方

1. 食パンにピザソースを塗り、市販のポテトサラダを広げてのせ、ピザ用チーズをのせます。
2. オーブントースターでチーズがとろけるまで香ばしく焼き上げたら出来上がり！！
3. お好みで、パセリをふりかけてお召し上がりください

エネルギー：404Kcal 塩分：2.6g

小麦胚芽パンの話 ～小麦胚芽をおすすめする理由～

小麦胚芽にはタンパク質や脂質、食物繊維のほか、カリウムやリンといったミネラルなど、通常小麦粉へ加工する段階で減ってしまう栄養素が、たっぷり含まれています。さらに注目したいのが、ビタミン E の含有量の多さです。ビタミン E は、カラダのサビつきをおさえる抗酸化力を持つ栄養素で、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける働きが期待されます。小麦胚芽を摂りたいときは、全粒粉を使った食品を活用するのもひとつの手です。全粒粉とは、小麦の胚乳部分だけでなく、外皮や胚芽をつけたままの状態で加工した小麦粉のこと。小麦が持つ栄養素をまるごと取り込むことができるため、一般的な小麦粉に比べて栄養価が高くなるのです。

＜小麦粉と比較してみると＞

- ①疲労を回復効果があるビタミン B2→約 18 倍
- ②便秘を予防し、血糖値を上りにくくする
食物繊維→約 5.2 倍
- ④細胞や血圧を正常に保つカリウム→約 12 倍
- ⑤貧血を予防する鉄分→約 10 倍

