

1部
保存期 『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分（たんぱく質約13g）

米粉のアップルパイ風ブリトー



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	504 (kcal)
・たんぱく質:	6.0 (g)
・カリウム:	240 (mg)
・リン:	125 (mg)
・食塩:	0.1 (g)
作業時間	6 (分)
価格(1食あたり)	400 (円)

🍵 材料

・米粉	45g
・片栗粉	25g
・牛乳	80ml
・りんご	70g
・シナモン	0.1g
・砂糖	5g
・無塩バター	10g
・はちみつ	3g
・水	大さじ1
・無塩バター	10g
(フライパンに敷くよう)	

🍲 作り方

- ①米粉、片栗粉、牛乳を混ぜる
- ②りんごの皮を剥き、薄切りにしてボウルにりんご、水、はちみつ、砂糖、無塩バター、シナモンを入れて500w1分レンジで温める
- ③卵焼き器orフライパンに無塩バターをしき、①を流し込む
- ④焦げ目がついたらお皿に移し、②を上に乗せて包む

アピールポイント

保存期慢性腎臓病患者に必要な、低タンパク・減塩・高エネルギーを意識した朝食です。米粉を使用したことでタンパク質量を抑えつつ、無塩バターや蜂蜜を効率よくエネルギー補給ができるよう工夫しました。

さらに、りんごの自然な甘みとシナモンの香りを活かし、食塩をほとんど使用せず満足感のある味に仕上げました。

忙しい朝でも短時間で作ることができ、継続しやすく、具材を変えれば飽きずに楽しめることが特徴です。