

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）

彩りベジタブルトースト



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	505 (kcal)
・たんぱく質:	12.3 (g)
・カリウム:	378 (mg)
・リン:	184 (mg)
・食塩:	1.3 (g)
作業時間	10 (分)
価格(1食あたり)	240 (円)

🥣 材料

	分量
食材1食パン(5枚切り1枚)	70g
食材2さつまいも	50g
食材3ピーマン	15g
食材4冷凍パプリカ	20g
食材5ナチュラルチーズ	20g
食材6水菜	5g
・無塩バター	10g
・オリーブ油	10g
・はちみつ	5g
麦茶	200ml

🍲 作り方

- ①さつまいもをさいの目切りにする。
- ②切ったさつまいもを500W・2分間電子レンジで温め、その間にピーマンはヘタと種を取り除き、薄い輪切りにする。
- ③食パンにバターを塗り、さつまいもをのせる。
- ④ビニール袋に②のピーマンと、千切りにしてある冷凍のパプリカ、オリーブ油を入れ、混ぜる。
- ⑤食パンに④とチーズをのせ、トースターで540W・6分で焼く。
- ⑥焼いている間に、水菜を3cm幅に切る。
- ⑥出来上がったトーストにはちみつをかけ、水菜をのせる。

アピールポイント

〇〇な時におすすめ 〇〇な患者さんにおすすめ
などあなたの思いを表現してください

- ・忙しい朝でも野菜をたっぷり摂りたい方におすすめのメニューにした。
- ・茨城県産の野菜（さつまいも・ピーマン・水菜）を3種類使用し、地産地消を意識した。
- ・彩りを考えた食材を選び、見た目から食欲をそそれるよう工夫をした。