

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）

からだ想いの彩り鯖マヨ丼



栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	563 (kcal)
・たんぱく質:	13.3 (g)
・カリウム:	386 (mg)
・リン:	241 (mg)
・食塩:	1.5 (g)
作業時間	約10 (分)
価格(1食あたり)	480 (円)

材料

<鯖マヨ丼>	
・PLCご飯1/25	180g
・鯖の味噌煮缶	60g
・タマネギ	30g
・キュウリ	30g
・食塩	0.3g
・マヨネーズ	12g (大1)
・ミニトマト	10g
・ミョウガ	8g
・小ネギ	5g
・炒りゴマ	0.5g
・甘酢生姜	10g
<ヨーグルト>	
・プレーンヨーグルト	70g

作り方

普通ご飯でも代用できるので
透析期の方にもオススメ!

*ご飯はパックご飯を使用

<鯖マヨ丼>

- ①玉ネギは薄くスライス、キュウリは千切りにし、塩もみをする。水にさらし水気を切る。
- ②上盛り用のミョウガを千切り、小ネギを小口切りに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ③鯖の味噌煮缶の汁を切り、分量の鯖の味噌煮とマヨネーズをボールで混ぜる。①の野菜を加え、さらに混ぜる。
- ④甘酢生姜を刻み、温めたPLCご飯に混ぜ込む。
- ④どんぶりにご飯を盛り、③の具を上のにのせる。さらにミョウガ、小ネギ、炒りゴマ、ミニトマトをちらし完成。

一品で、野菜も約100g摂れ
主菜と副菜を兼ねた**完全飯**



アピールポイント

切って混ぜるだけで忙しい朝にもピッタリ!

☆ご飯と缶詰だけを食べるよりも、玉ネギなどの野菜を加えたことで**満足感**のある一品になります。

☆主食を低たんぱくご飯に変えることで、**良質たんぱく質を確保**できます。

☆ご飯に甘酢生姜を混ぜ込んでいるため、飽きずに食べられます。

