

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）

切っただけ！色鮮やかブルスケッタ

📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	506 (kcal)
・たんぱく質：	11.9 (g)
・カリウム：	483 (mg)
・リン：	237 (mg)
・食塩：	1.7 (g)
作業時間	10 (分)
価格(1食あたり)	347 (円)



🥣 材料

・フランスパン	2切れ
・トマト	60g
・チーズ(丸型)	25g
・小松菜	15g
・サラダチキン(切落し)	10g
・オリーブオイル	大1
・バジル	適量
・塩こしょう	適量
・ヨーグルト	70g
・ブルーベリー(冷凍)	6粒
・紅茶	120ml

🍲 作り方

- ①小松菜をゆでる。
- ②フランスパンを2~3cmの厚さに2切れ切り皿にのせる。
- ③オリーブオイル、バジル、塩こしょうを混ぜ合わせる。
- ④トマトを1~1.5cm角、ゆでた小松菜を1~1.5cmの長さに切る。
- ⑤2切れのフランスパンにトマト、小松菜をそれぞれのせ、トマトの方にチーズを、小松菜の方にサラダチキンをのせる。
- ⑥⑤に③をかける。
- ⑦ヨーグルトを皿に盛り、ブルーベリーをのせる。
- ⑧紅茶を用意する。

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

トマトとチーズ、小松菜とサラダチキンの2種類の組み合わせにすることで、飽きずに楽しめるようにし、また赤と緑で色鮮やかにしました。
忙しい朝でも簡単に作れるように切る野菜は2つにし、できるだけそのまま使用できる食材を選びました。