

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）

しらすと大葉の彩り朝ご飯



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	600 (kcal)
・たんぱく質:	14.7 (g)
・カリウム:	246 (mg)
・リン:	313 (mg)
・食塩:	0.9 (g)
作業時間	7 (分)
価格(1食あたり)	447 (円)

🍲 材料

<丼>	
・越後ごはん1/25	180g
・卵	1個
・釜揚げしらす	10g
・大葉	1枚
・チーズ	15g
・マヨネーズ	8g
<ヨーグルト>	
・無糖ヨーグルト(全脂)	80g
・はちみつ	20g
・ミント	3枚

🍳 作り方

- ①卵にチーズとマヨネーズを加えて混ぜる。
- ②500Wの電子レンジで1分30秒加熱し、ほぐして炒り卵状にする。
- ③大葉は千切りにする。
- ④低たんぱくごはんを表示通りに温めて器に盛り、②、しらす、大葉をのせる。
- ⑤ヨーグルトを器に盛り、はちみつを加え、ミントをトッピングする。

アピールポイント

忙しい朝でも満足感のある朝食に！

電子レンジを活用し、簡単に調理できるよう工夫しました。また、卵や大葉を使用して彩りよく仕上げるとともに、茨城県の特産物であるしらすを使用し、地域の食材を活かした朝食にしました。