

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）

いばらきカラフルモーニング



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	510 (kcal)
・たんぱく質:	11.3 (g)
・カリウム:	643 (mg)
・リン:	200 (mg)
・食塩:	1.4 (g)
作業時間	5 (分)
価格(1食あたり)	435 (円)

🍲 材料

トースト	・食パン5枚切り	1枚
	・しらす	20g
	・干しいも	40g
	・バター	8g
	・マヨネーズ	小1
グリンサラダ	・パセリ	ひとつまみ
	・ブロッコリー	50g
	・ミニトマト	1.5個
	・オリーブ油	小2
	・ハーブソルト	小1

🍲 作り方

- ①食パンにさいの目にカットしたバターと干しいもをのせる
- ②しらすは湯通ししてマヨネーズで和える
- ③①にしらすをのせる
- ④ブロッコリーをレンジで解凍する
トマトを洗って半分にカットする
- ⑤アルミホイルで皿を作り、ブロッコリーとトマトを入れてオリーブオイルをかける
- ⑥具材をのせた食パンとホイル皿にのせたサラダをトースターでこんがりするまで焼く
- ⑦トーストにはパセリ、サラダにはハーブソルトをトッピングして完成！

アピールポイント

茨城のおいしさいっぱい！

茨城の特産であるしらすと干しいもを使って1枚で茨城を味わえるトーストにしました。
バターがジュワっとしみこんだおいとふっくら食感のしらすが相性抜群です。
甘じょっぱさがあと引くおいしさ♪

ハーブの香りで食塩セーブ

グリンサラダの味付けをハーブソルトとオリーブオイルにし、少量の塩分でも香りとうま味で満足感のあるサラダに仕上げました。
トーストのしらすも湯通ししているため塩分を抑えられています。

食物繊維が豊富！

この2皿で8.1gもとれます
野菜やフルーツを控えるCKD患者さんは食物繊維が不足しやすいためうれしいポイントです



このメニューの時短ポイントはトースターでトーストとサラダを一緒に調理できることです。
ブロッコリーも冷凍で手軽に調理できます。飲み物は紅茶や麦茶がおすすめです。