

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）

食パン(いちごジャムとバター)・
バジル入りスクランブルエッグ・ゼリー



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	501 (kcal)
・たんぱく質:	13.3 (g)
・カリウム:	280 (mg)
・リン:	160 (mg)
・食塩:	1.2 (g)
作業時間	6 (分)
価格(1食あたり)	184 (円)

🍲 材料

・食パン(5枚切り)	・80g
・バター	・10g
・いちごジャム	・20g
・卵	・50g
・バジル	・0.05g
・油	・6g
・ゼリー	・70g

🍳 作り方

- ①食パンにバターを塗ってトーストする
- ②卵とバジルを混ぜ、油を引いたフライパンで混ぜながら炒める
- ③ジャムとゼリーを用意する。

アピールポイント

タイパ&コスパ! 食塩、たんぱく質を抑えたお手軽朝食!!

- ◆卵1個と食パンのたんぱく質をメインに抑えつつ、ゼリーやジャム、バターなどの「たんぱく質を含まないエネルギー源」を活用し、タンパク質比率を低く抑えています。
- ◆スクランブルエッグにはバジルを使用することで、食塩を控えても香りで満足感を高めることができます。主菜以外にはカリウムが多い生野菜や果物ではなくゼリーを選択し、摂取量を抑えています。
- ◆無理なく続けられるよう、調理・コストのハードルを劇的に下げつつ、美味しく食べられるような献立を作成しています。