

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)

ぱぱっと満足! しらす茶漬け



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	530 (kcal)
・たんぱく質:	13.5 (g)
・カリウム:	360 (mg)
・リン:	278 (mg)
・食塩:	2.0 (g)
作業時間	7 (分)
価格(1食あたり)	250 (円)

🍲 材料

・ごはん	200g
・お茶漬けの素	1袋
・しらす	5g
・小ねぎ	ひとつまみ
・ごま油	小さじ1
・ヨーグルト(無糖)	100g
・上白糖	6g
・みかん(缶)	50g
・卵	1個

🍳 作り方

【お茶漬け】

- ①ごはん茶碗にごはんを入れ、そこにお茶漬けの素とごま油を入れる。
- ②お湯を入れ、しらすと小ねぎをトッピングする。
- ③完成

【ヨーグルト】

- ①お皿にヨーグルト、上白糖、みかんを入れ、和える。
- ②完成

【ゆで卵】

- ①鍋に水と卵を入れる。
- ②中火から強火にかけ、沸騰から5分経ったら、卵を水で冷やす。
- ③殻を剥き、半分にカットする。(半分のみ使用)
- ④完成

アピールポイント

料理が苦手な方や忙しい朝でも、
“ぱぱっと”簡単に作れて、食欲がない朝でも食べやすい!

短時間で簡単に作れて、食欲がない朝でもさらっと食べられる和風朝食に仕上げました。しらすのうま味やごま油の香りを活かし、減塩でも満足感を得られるように工夫しました。また、ヨーグルトと果物を組み合わせ、カルシウムやビタミン類を補えるようにしました。