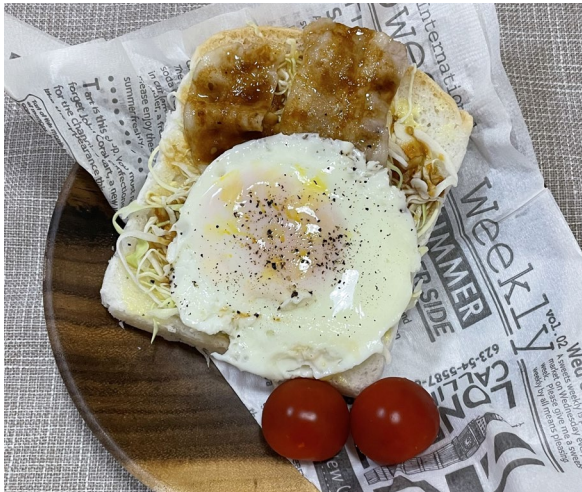


1部
保存期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分（たんぱく質約13g）

簡単☆焼肉エッグトースト



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	579 (kcal)
・たんぱく質：	12.7 (g)
・カリウム：	322 (mg)
・リン：	193 (mg)
・食塩：	1.3 (g)
作業時間	6 (分)
価格(1食あたり)	448 (円)

🥣 材料

・たんぱく質調整食パン	1枚
・マヨネーズ	大1
・からし	小1/2
・キャベツ千切り (カット済)	20g
・豚バラ肉薄切り	30g
・卵Mサイズ	1個
・焼肉のタレ	大1
・黒こしょう	少々
・ミニトマト	2個

🍲 作り方

- ① たんぱく質調整食パンを電子レンジ500Wで30秒加熱します。(袋に記載の通り)
- ② マヨネーズとからしを混ぜ、①に塗ります。
- ③ 豚バラ肉薄切りをアルミホイルにのせ、焼肉のタレ大さじ1/2を肉にかけてオーブントースター170度で約3分加熱します。
- ④ 耐熱皿に卵を割り、爪楊枝で黄身に穴を5~6箇所あけて、電子レンジ500Wで40秒、更に20秒追加で加熱し目玉焼きを作ります。
- ⑤ ②にキャベツ千切り、③をのせ、焼肉のタレ大1/2を追加でまわしかけます。
- ⑥ ⑤に④をのせて黒こしょうをかけ、皿に盛り付けミニトマトをかざります。

アピールポイント

時間がない朝に！

包丁&コンロ不使用！洗い物も少なく！

“自炊”のハードルを上げすぎていませんか？
包丁を使わなくても、お鍋やフライパンを使わなくても、短時間で簡単に美味しい朝食が作れます。「朝は時間がないから・・・」「料理苦手なんです・・・」
そんな方々に是非！一度試していただきたいです。