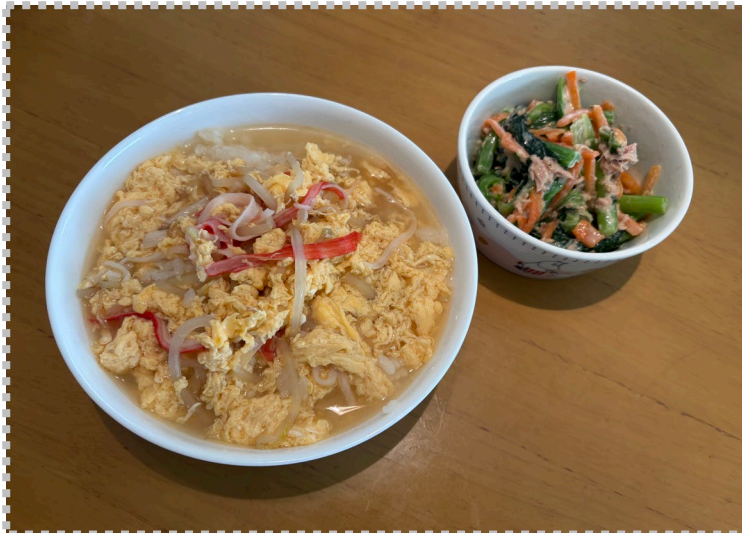


1部
保存期

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

卵スープご飯&小松菜と人参のツナサラダ



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	509 (kcal)
・たんぱく質:	14.7 (g)
・カリウム:	310 (mg)
・リン:	230 (mg)
・食塩:	1.8 (g)
作業時間	5 (分)
価格(1食あたり)	303 (円)

🍲 材料

【卵スープご飯】	
ご飯	180g
卵	1個(50g)
★もやし	20g
★かにかま	1本(7.5g)
★鶏がらだし	2g
★濃口醤油	3g
★食塩	0.4g
★こしょう	少々
★ごま油	4g
水	250mL
【小松菜と人参のツナサラダ】	
小松菜	40g
人参	15g
ツナ	20g
☆マヨネーズ	5g
☆濃口醤油	2g
☆炒りごま	2g

🍳 作り方

- 【卵スープご飯】
- ① 鍋に水を入れて沸かし、★を加えて煮立たせる
 - ② 卵を加え、軽にかき混ぜる
 - ③ ご飯を盛った器にスープをかける
- 【小松菜と人参のツナサラダ】
- ① 小松菜は4cm幅に切り、にんじんは細切りにする
 - ② 沸騰したお湯ですっと茹でる
 - ③ 流水で冷まし、水気を絞る
 - ④ ボウルに移し、☆を加えて和え、器に盛りつける

アピールポイント

マヨネーズやごま、ごま油で**エネルギー**をアップ、**食塩**の使用量を抑えることができます！
小松菜、人参は茹でて和え物とすることで**カリウム**を抑えられます！
かにかま、小松菜、人参等で彩り良くしました！体に優しいレシピでバランス良く栄養がとれます！