第14回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：高橋辰也、伊藤妃藍、射場裕美子
所属：佐賀大学医学部附属病院　栄養治療部

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）

干し芋と甘栗の贅沢ハニーチーズトースト

栄養成分（1人分あたり）

・エネルギー：	497（kcal）
・たんぱく質：	12（g）
・カリウム：	417（mg）
・リン：	132（mg）
・食塩：	1.2（g）
作業時間	7（分）
価格（1食あたり）	430（円）

材料

食パン5枚切り	1枚
クリームチーズ	50g
甘栗	20g
干し芋	20g
はちみつ	20g

作り方

（クリームチーズを常温に戻しておく）

① 食パンをトースターで焼く。（180度5分）食パンを三角になるように半分にきる。切った断面に具材をいれる用のポケットができるように切り込みを入れる。甘栗、干し芋をお好みのサイズにする。

② クリームチーズに甘栗、干し芋、はちみつを入れて混ぜる。

③ ③を①のポケット部分に入れる。

アピールポイント

甘いものを手軽に食べたい方にお勧め。ご褒美メニューとしてデザート風のトーストはいかがでしょうか。茨城県の特産である干し芋と甘栗を使用した茨城県応援メニューです。食べる量を調整することで食事の幅が広がればと思い考えました。