

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）

ごろっとさつまいもサンド



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	513 (kcal)
・たんぱく質:	11.0 (g)
・カリウム:	489 (mg)
・リン:	140 (mg)
・食塩:	1.3 (g)
作業時間	6 (分)
価格(1食あたり)	320 (円)

🥣 材料

- ・クロワッサン 大1個(80g)
※小サイズの場合は2個
(具材を半分ずつにする)
- ・干し芋 25g
- ・蒸し大豆 大1(15g)
- ・きゅうり 10g
- ・ミニトマト 1個(10g)
- ・ツナ缶 大1(15g)
- ・オリーブオイル 小1(5g)
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々

🍲 作り方

- ① 干し芋、きゅうり、トマトは角切りにする
- ② ボウルにマヨネーズとツナ、①の具材と大豆を加え、軽く混ぜあわせ、塩、こしょうで味をととのえる
- ③ クロワッサンの中心部分を切り、具材をはさむ場所を作る。
- ④ クロワッサンに具材をはさみ、具材の上からオリーブオイルをかけて完成。

無味無臭のMCTオイルは、
オリーブオイルの代わりや
追いエネルギーに便利！



アピールポイント

茨城県名産の**干し芋**を使ったレシピです。
切る作業を少なくし、**朝でも簡単に**準備することができます。
大豆を用い植物性たんぱく質の摂取ができるように工夫しました。
見た目もカラフルで、**食材の食感と干し芋の甘み**が楽しめます！