

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）

はちみつ豆乳ヨーグルトボウル



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	636 (kcal)
・たんぱく質:	11.1 (g)
・カリウム:	377 (mg)
・リン:	189 (mg)
・食塩:	1.3 (g)
作業時間	3 (分)
価格(1食あたり)	360 (円)

🥣 材料

クロワッサン	2個(80g)
豆乳ヨーグルト	100g
フルーツグラノーラ	50g
ブルーベリー	20g
はちみつ	10g

🍲 作り方

- ①クロワッサンをオーブンで焼く
- ②豆乳ヨーグルトにフルーツグラノーラ、ブルーベリー、はちみつをのせる

アピールポイント

毎日続けやすい腎臓病患者向け朝食！

毎日続けやすい朝食を目指し、手軽に準備できるレシピを考案しました。クロワッサンやフルーツグラノーラのサクサクした食感、ブルーベリーの酸味、はちみつの甘みを組み合わせることで、飽きずに楽しめるように工夫しました。

エネルギー不足が課題となりやすいため、クロワッサンやはちみつを用いて効率よくエネルギーを補給できるようにしました。また、豆乳ヨーグルトを使用することで乳製品と比較してたんぱく質やリンに配慮しながらさっぱりとした仕上がりです！