


2部  
透析期

『5・5・5で朝を変える！！』  
500kcal、500円、5分(たんぱく質約20g)

## せいろで簡単！完全メシ



 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	532 (kcal)
・たんぱく質:	19.2 (g)
・カリウム:	522 (mg)
・リン:	317 (mg)
・食塩:	1.8 (g)
作業時間	8 (分)
価格(1食あたり)	450 (円)



### 材料

- 1, ご飯・・・150g
- 2, カットわかめ・・・0.5g
- 3, しらす・・・2g
- 4, 卵・・・50g
- 5, 白だし・・・5g(水30ml)
- 6, 冷凍ブロッコリー・・・40g
- 7, 豚バラ肉・・・50g
- 8, オイスターソース・・・5g
- 9, ミニトマト・・・10g
- 10, しめじ・・・10g

### 作り方

- ①せいろに合うサイズの小さなフライパンでお湯を沸かす。
- ②クッキングシートにご飯、しらす、ごま、水にもどしたカットわかめをのせる。
- ③器に卵、白だし、水を入れてかき混ぜる。
- ③②、③をせいろに入れ、すきまにクッキングシートを大きめにしき、豚バラ、しめじ、ブロッコリー、ミニトマトを入れる。
- ④①のお湯が沸いたら、③を上のにのせ5分蒸す。
- ⑤豚バラにオイスターソースをかけできあがり。

### アピールポイント

透析日の朝は、忙しいので簡単にすませる、食べないという方もいらっしゃると思いますが、透析日は、非透析日より、食事が少なくなりがちです。**前日にセットして、冷蔵庫に入れておけば、5分でほかほかの食事ができます。**食材は、冷蔵庫にある食材や冷凍食品でもOK、せいろを重ねれば、家族の分も一緒に作ることができます。蒸し料理は、低エネルギーになりがちですが、エネルギーの高い豚バラ肉は、おすすめです！