


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)

~しっとり柔らか仕立て~
サバフレンチトースト



 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 523 (kcal)
- ・たんぱく質： 22.0 (g)
- ・カリウム： 241 (mg)
- ・リン： 370 (mg)
- ・食塩： 2.2 (g)

作業時間 5 (分)

価格(1食あたり)約150 (円)

 材料

- ・食パン6枚切り……1枚
- A {
 - ・卵……60g(1個)
 - ・牛乳……15cc(大1)
 - ・とろけるチーズ……18g(1枚)
 - ・サバ味噌缶……30g(1/6缶)
 - ・マヨネーズ……大2(24g)

 作り方

- ①耐熱皿にAの材料を入れてよく混ぜる。
- ②①に食パンをちぎって入れて、卵液をよく染み込ませる。
- ③ふんわりラップをかけて、電子レンジで600w3分加熱する。

アピールポイント

『混ぜて！ちぎって！レンジでチン！』

- ★近年、透析患者さんの高齢化が進んでいます。固いものが食べにくい方向けに柔らかくて噛みやすいメニューを考案しました。
- ★サバ味噌とチーズを使うことでエネルギーだけではなく、良質なたんぱく質も補えます。
- ★甘いものが苦手な方にもおすすめな朝ごはんです。