


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)

お豆腐ゴマレアチーズ風トースト



 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	550 (kcal)
・たんぱく質:	19.3 (g)
・カリウム:	336 (mg)
・リン:	366 (mg)
・食塩:	1.4 (g)
作業時間	4~5 (分)
価格(1食あたり)	約150 (円)

材料

- ・食パン6枚切 ……1枚
- ・マーガリン(有塩) ……12g(大1)
- A
 - ・絹ごし豆腐 ……100g(大5)
 - ・ヨーグルト(プレーン)…15g(大1)
 - ・砂糖 ……18g(大2)
 - ・すりごま ……20g(大2)
 - ・レモン汁 ……15g(大1)
- ・とろけるチーズ ……1枚

作り方

- ①食パンにマーガリンを塗る。
 - ② A の材料を合わせてなめらかになるまでよく混ぜる。
 - ③食パンの上に混ぜ合わせたAをのせる。最後にチーズをのせる。
 - ④トースターで3分程焼く。
- ※W数または温度、焼き時間は調整してください

~仕上げに、ハチミツやケーキシロップをかけても◎~

アピールポイント

「パン×豆腐!?!」「レアチーズ風味×ゴマ!?!」

- ★一人暮らしのご家庭で常備していることが多い一方、余りがちな豆腐に着目し、朝ごはんの定番のトーストと豆腐を掛け合わせたレシピです。
- ★甘い味付けながら、しっかりタンパク質補給ができるメニューです。
- ★計量はすべて「大さじスプーン1本」で完了。面倒な洗い物も最小限!
- ★「レアチーズ風味にゴマ!?!」と思われるかもしれませんが、ゴマが濃厚なコクを生み出し、深みのある味に仕上がっています。ぜひ一度、お試しください! 一品です!