


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)

梅香る 鯖そぼろの卵かけごはん



 栄養成分(1人分あたり)

| | |
|-----------|------------|
| ・エネルギー: | 520 (kcal) |
| ・たんぱく質: | 20.3 (g) |
| ・カリウム: | 254 (mg) |
| ・リン: | 271 (mg) |
| ・食塩: | 1.8 (g) |
| 作業時間 | 5 (分) |
| 価格(1食あたり) | 352 (円) |

材料

| | |
|-----------|------|
| 鯖水煮缶 | 50g |
| 濃口しょうゆ | 6g |
| みりん | 3g |
| ごま油 | 6g |
| ごま | 3g |
| 練り梅(チューブ) | 10g |
| 大葉 | 1枚 |
| 炊いたご飯 | 150g |
| 卵黄 | 1個 |

作り方

- ①鯖水煮缶は粗くほぐし耐熱容器に入れる。
- ②しょうゆ、みりん、ごま油、ごま、練り梅を①に加えて混ぜる。
- ③ラップをせずに電子レンジ500wで3分加熱し水分をとばす。
- ④粗熱が取れたら、細かくちぎった大葉を混ぜる。
- ⑤お茶碗にごはんをよそい④をのせる。
- ⑥真ん中に卵黄を乗せて出来上がり。

アピールポイント

混ぜるだけ、でもしっかり栄養。



梅と大葉がふわっと香る「気づいたらもう一口」の食欲をそそる1品です。野菜たっぷりの小鉢を副菜にするとバランス◎
鯖そぼろは作りやすい分量で作り置きをしておくとも便利です。
夏場は冷たい素麺にかけてもよし、育ち盛りのお子さんのおにぎりの具にも。家族みんなで季節を問わず楽しめます。