

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)

シャキシャキ食感

～朝からシャキッと目覚める目玉焼きトースト～



📌 栄養成分(1人分あたり)

| | |
|-----------|------------|
| ・エネルギー: | 505 (kcal) |
| ・たんぱく質: | 20.6 (g) |
| ・カリウム: | 415 (mg) |
| ・リン: | 355 (mg) |
| ・食塩: | 2.0 (g) |
| 作業時間 | 10 (分) |
| 価格(1食あたり) | 251 (円) |

🥬 材料

| | |
|------------|------|
| ・食パン | 60g |
| ・有塩バター | 10g |
| ・ロースハム | 14g |
| ・レタス | 20g |
| ・卵 | 50g |
| ・マヨネーズ | 10g |
| ・ピザチーズ | 10g |
| ・れんこん金平 | 20g |
| ・ヨーグルト | 100g |
| ・ブルーベリージャム | 5g |
| ・冷凍ブルーベリー | 5g |

🍲 作り方

- ①食パンにバターを塗る。
- ②①の上にハムをのせる。
- ③レタスを手でちぎってハムの周りにのせ、真ん中に、卵を割る。
- ④全体にマヨネーズ、ピザチーズをのせる。
- ⑤トースターで5分焼き、卵の状態を見て、さらに3分追加で加熱する。
- ⑥⑤の卵の周りにれんこんの金平をのせる。
- ⑦ヨーグルトにブルーベリージャムを混ぜ、器に盛り、上にブルーベリーをのせる。

👉 アピールポイント

茨城県特産の**レタス**や**れんこん**を使った具沢山のトーストです。レタスは加熱することで苦味が和らぎ甘み・旨みを感じやすくなります。また、れんこんの歯ごたえは抜群！レタスを手でちぎったり、既製品のれんこんの金平を使うことで包丁いらず！レタスはカットレタスを使用することで切る手間を省くことができます。朝のお目覚めにシャキッと元気になれる一皿、どうぞご賞味ください。