

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)



の味が楽しめる 蒸しパンケーキ



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	485 (kcal)
・たんぱく質:	18.2 (g)
・カリウム:	581 (mg)
・リン:	314 (mg)
・食塩:	1.2 (g)
作業時間	8 (分)
価格(1食あたり)	240 (円)

🍲 材料

ホットケーキミックス	80
絹ごし豆腐	80
卵 1/2個	25
おから	15
干し芋	15
クリームチーズ	15
釜揚げしらす	10
ミックスベジタブル	10

🍳 作り方

- ①ホットケーキミックスと絹ごし豆腐、卵、おからを混ぜる。
- ②干し芋、クリームチーズは1cm程度に切る。ミックスベジタブルは出しておく。
- ③耐熱の容器に生地を入れる。半分に干し芋とクリームチーズのせ、残り半分の生地にしらす、ミックスベジタブルをのせる。レンジ500Wで5分間加熱する。
- ④食べやすく切って盛り付ける。

アピールポイント

**材料をまぜて千にするだけで、ふんわりもちもち食感に！
茨城の名産、山の干し芋と、海のしらすと一緒に楽しめるレシピ**

- ・ホットケーキミックスで、簡単に食事系パンケーキができます
- ・具材を加えることで食べ応えのある1品に！
- ・豆腐・おからを使用し、良質なたんぱく質補給が可能
- ・日により具材を変えることで、色々な味が楽しめます
- ・多めに作り、冷凍しておくことさらに時短に♪