

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)



干し芋マヨソースのスマッシュバーガー



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	449 (kcal)
・たんぱく質:	19.3 (g)
・カリウム:	416 (mg)
・リン:	158 (mg)
・食塩:	1.6 (g)
作業時間	8 (分)
価格(1食あたり)	230 (円)

🥣 材料

イングリッシュマフィン	1個
牛ミンチ	80
食塩	0.5
こしょう	0.5
レタス	10
トマト	15
マヨネーズ 大1	12
干し芋	10

🍲 作り方

- ①マフィンを半分に切り、トーストする。
- ②牛ミンチに塩、こしょうをして2個の丸い団子にする。フライパンを熱し、肉団子をヘラで押しつぶしながらカリっとするまで焼く。
- ③マフィンに焼けた肉2枚、ソース、トマト、レタスをのせて挟む。
- ④干し芋を包丁で細かく切り、マヨネーズと合わせてソースにする。

アピールポイント



ハワイで人気のスマッシュバーガー、茨城県産の干し芋を加えた甘みのあるマヨソースがアクセント！！

- ・肉を押し焼きにすることで、短時間で調理ができます。
- ・カリっとジューシーな肉、みずみずしい野菜が楽しい1品。
- ・多種類の食材が摂取できてボリューム満点です。
- ・しっかり食べて元気な1日を過ごしましょう！