

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）

ささっとお手軽彩りサンド



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	635 (kcal)
・たんぱく質：	21 (g)
・カリウム：	434 (mg)
・リン：	245 (mg)
・食塩：	2.1 (g)
作業時間	5 (分)
価格(1食あたり)	400 (円)

🥣 材料

食パン8枚切り	2枚
食塩不使用バター	5g
キャベツ	40g
にんじん	40g
酢	小1
こしょう	適量
シーチキン (油入り水煮)	50g
マヨネーズ	大1
ヨーグルト	70g
はちみつ	大1

🍲 作り方

- ①キャベツとにんじんを千切りにして、さっと茹でる。
- ②茹で終わったらしっかり水気を切り、酢とこしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③シーチキンはマヨネーズで和える。
- ④食パンにバターを塗り、②と③を挟む。
- ⑤ヨーグルトにはちみつをかける。

アピールポイント

「朝はバタバタしていて家でゆっくり
食べる時間がない！」という方におすすめ！！
片手で食べられる手軽さ！
カット野菜を活用するとより時短に！