

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)

さつま芋とベーコンのもちもちおやき



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	552 (kcal)
・たんぱく質:	19.8 (g)
・カリウム:	668.6 (mg)
・リン:	318 (mg)
・食塩:	1.2 (g)
作業時間	5 (分)
価格(1食あたり)	144 (円)

🍲 材料

- ・さつま芋…60g
- ・キャベツ…40g
- ・ニラ…20g
- ・ベーコン…20g
- ・とろけるチーズ…20g
- ・卵…100g
- ・米粉…20g
- ・片栗粉…20g
- ・サラダ油…3g
- ・ケチャップ(お好みで)…適量

🍳 作り方

- ①さつま芋、キャベツ、ニラ、ベーコンを千切りにし、耐熱皿に乗せ、ラップをし、電子レンジ600wで1分間加熱する。
- ②卵、米粉、片栗粉を混ぜ、チーズと1を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油をしき、3を入れ薄く広げ、中火で1分蓋をして焼く。
- ④1分経ったら、ひっくり返して反対側も1分ほど焼く。
- ⑤焼けたら、カットしてお皿に盛りつける。
- ⑥お好みでケチャップやソースを添える。

アピールポイント



茨城県の特産であるさつま芋とニラを使用しました。
さつま芋の自然な甘みと、米粉ならではのもちもちとした食感で、年齢を問わず親しみやすい味わいに仕上げました。
ベーコンとチーズの塩味、ニラの風味を活かすことで、ソースを控えめにしても満足感のある一品です。
また、卵と米粉を使用し、しっかりと栄養を摂りながら、朝から無理なく美味しく食べられるよう心掛けました。