

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)

夏ッ豆パワー飯



📌 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー: 515 (kcal)
 - ・たんぱく質: 21.2 (g)
 - ・カリウム: 490 (mg)
 - ・リン: 280 (mg)
 - ・食塩: 1.2 (g)
- 作業時間 5 (分)
- 価格(1食あたり) 400 (円)

 材料

白米	150g
納豆	1パック(40g)
卵	1個(50g)
ツナ缶	20g
揚げ玉	15g
九条ねぎ	10g
大葉	2枚
ポン酢	小2
ごま油	小1
糸唐辛子	お好みで

 作り方

- ①耐熱容器に卵を割りほぐす
- ②①に納豆, ツナ, 揚げ玉半量, ネギ, ごま油を入れ混ぜる
- ③ラップをし、600wで約2分加熱
- ④③にご飯を入れ、一度混ぜ30秒追加で加熱
- ⑤最後にポン酢をかけ、混ぜ合わせる
- ⑥残りの揚げ玉・刻んだ大葉をトッピングする
(お好みで糸唐辛子のトッピングもおススメ)

アピールポイント

朝ごはんの王道「納豆ご飯」をコスパ×タイパ×エネパ最強飯に！

夏ッ豆パワー飯は 納豆ご飯を夏に食べやすく、栄養アップにアレンジしたご飯です。

- ・火を使わず、電子レンジで誰でも簡単調理！
- ・ポン酢と大葉で爽やかに、揚げ玉のサクッと食感がアクセント。
美味しく減塩、エネルギーアップに！
- ・旬の野菜を使うことで安価に！
- ・ネギや大葉はキッチンバサミを使えば包丁いらず。
片付けも楽ちんです！

