

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)

## サバマヨトースト！



### 📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	519	(kcal)
・たんぱく質:	20.2	(g)
・カリウム:	251	(mg)
・リン:	285	(mg)
・食塩:	1.8	(g)
作業時間	5	(分)
価格(1食あたり)	160	(円)

### 🥣 材料

・食パン	1枚
4枚切り1枚	
・さばの水煮缶	1缶
・卵(卵黄)	15g
・白ごま	2g
・マヨネーズ	大/1
・ごま油	小/1
・はちみつ	小/1
・(お好みで)刻み海苔	0.5g

### 🍲 作り方

- ①マヨネーズ・はちみつ・ごま油・サバ缶をボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ②食パンにまんべんなくのせる。
- ④トースターで3~4分210度で焼き目がつくぐらい焼く。
- ⑤白ごまをのせ、刻み海苔と。できあがり。

## アピールポイント

料理が苦手でも手軽に美味しく食べれる！

- ・はちみつが入ることでコクがでて、エネルギー・たんぱく質が両方とれる！
- ・サバはEPA・DHAが豊富で、特に水煮缶だとカリウムやリンをさらに抑えられている。
- ・マヨネーズやごま油で風味と味わいにコクを出した。
- ・マヨネーズをサバと混ぜる分と上にかける分と分けてもおいしい！