

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)

## はちみつバターロールパンと豆乳野菜スープ



### 📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	503 (kcal)
・たんぱく質:	18.1 (g)
・カリウム:	509 (mg)
・リン:	276 (mg)
・食塩:	2.0 (g)
作業時間	6 (分)
価格(1食あたり)	330 (円)

### 🥣 材料

ロールパン	60g(2個)
無塩バター	10g
はちみつ	6
冷凍ほうれん草	30
ぶなしめじ	30
ベーコン	10
鶏卵	60g(1個)
水	90g
豆乳	110g
コンソメ	1.5g

### 🍲 作り方

- ①ロールパンに切り込みを入れバター(5g)を挟み、はちみつをかける
- ②ベーコンを5mm幅の短冊切りする
- ③冷凍ほうれん草、ぶなしめじ、ベーコンをレンジで600W2分加熱する
- ④鍋に水90g加熱し、バター5g、コンソメ1.5gを入れる
- ⑤溶き卵をいれる
- ⑥豆乳を入れて沸騰前に火を止める
- ⑦③で温めた具材を入れる

### アピールポイント

**お腹の調子が悪い方におすすめ！  
豆乳で腸内環境を整えよう**

豆乳パワーで「腸活」スタート！お腹の調子が気になる方へ豆乳に含まれるオリゴ糖などが腸内環境をサポート。野菜たっぷりのスープと一緒に摂ることで、内側からスッキリ健やかな一日を後押しします。