

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)

水菜とツナのうどん



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	505 (kcal)
・たんぱく質:	19.9 (g)
・カリウム:	562 (mg)
・リン:	246 (mg)
・食塩:	1.2 (g)
作業時間	10 (分)
価格(1食あたり)	260 (円)

🍲 材料

・うどん	・ 100g
・ツナ缶	・ 70g
・水菜	・ 70g
・白ごま	・ 大1と小1
・ごま油	・ 10g
・減塩醤油	・ 小1/2
・酢	・ 小1/2
・砂糖	・ 3g

🍳 作り方

- ①うどんを茹でた後、ざるで湯を切り、水で冷やす。
- ②白ごまをすり鉢ですりつぶす。
- ③②の白ごま、ごま油、減塩醤油、酢、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ツナ缶は油を切り、水菜は約3cmにカットする。
- ⑤うどんを皿に盛り、④の具材をのせる。
- ⑥③のドレッシングをかける。

アピールポイント

〇〇な時におすすめ 〇〇な患者さんにおすすめ
などあなたの思いを表現してください

ごま油と白ごまの香ばしさを活かし、減塩でも満足感のある味わいになるよう工夫しました。また、火を使う工程を減らすことで、簡単かつ短時間で調理できる点もポイントです。

野菜には茨城県産の水菜を使用し、シャキシャキとした食感を加えることで、さっぱりと食べやすい一品に仕上げました。これからの暑い季節にもおすすめのレシピです。