


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)

メイバフレンチ～トースト



・エネルギー:	512 (kcal)
・たんぱく質:	21.8 (g)
・カリウム:	247 (mg)
・リン:	330 (mg)
・食塩:	2 (g)
作業時間	10 (分)
価格(1食あたり)	220 (円)


材料

・食パン4枚切り	1枚
・メイバランス (コーンポタージュ)	½本
・卵	1個
・砂糖	小2
・スライスチーズ	1枚
・バター	5g

アピールポイント

メイバランスをお食事に！
手軽に、補助食品を取り入れ
簡単にエネルギーUP！

作り方

- 
- ①卵をボウルに割り入れよく溶きほぐす
 - ②砂糖とメイバランスを入れ混ぜる
 - ③食パンの両面に格子に3本ずつ切れ目を入れる
 - ④耐熱皿にパンを乗せ、卵液を1/2かける
 - ⑤パンを裏返し、残りの卵液をかける
 - ⑥電子レンジで1分30秒加熱する
 - ⑦その間にフライパンにバターを入れ熱する
 - ⑧パンを片面(弱～中火)焼きまな板に移す
 - ⑨フライパンの中央に残っている卵液を垂らしチーズを乗せる
 - ⑩焼いていない方を下にし、焼き色がつかまで焼く
 - ⑪好みのサイズに切るor盛り付ける

メイバランスを飲むことに飽きてしまった方へ！

厚切りでも切り込みを入れる、電子レンジで温めることで
卵液をしみこみやすく！

パンの甘さとチーズのしょっぱさがいいバランス！
その他の味でもアレンジ可

8枚切り2枚でサンドや6枚切りに変更してもGood

