


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)

## 韓国風！パタパタおにぎり

 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	547 (kcal)
・たんぱく質:	21.8 (g)
・カリウム:	549 (mg)
・リン:	232 (mg)
・食塩:	2.1 (g)
作業時間	10 (分)
価格(1食あたり)	256 (円)



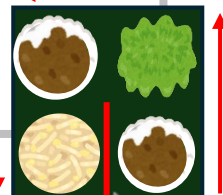
### 材料

	ご飯	150g
ナムル	ほうれん草	30g
	もやし	30g
	☆ごま	1g
	☆塩昆布	2g
	☆ごま油	小1
そぼろ	ひき肉	75g
	◇豆板醤	1g
	◇焼肉のたれ	小2
	◇しょうがおろしチューブ	5g
	レタス	10g
	マヨネーズ	6g
	焼きのり(全形)	2枚

### 作り方

- ①器にもやしを軽く折って、冷凍ほうれん草を入れラップして30秒~1分電子レンジで加熱
- ②その間に別の器にお肉を入れ、◇を合わせる
- ③②にラップして1分電子レンジで加熱
- ④その間に①に☆を入れ合わせる
- ⑤ラップを敷き海苔を置き、手前半分のみ中央に縦に切り込みを入れる
- ⑥ご飯を2箇所に乗せ上にお肉を乗せる
- ⑦空きスペースにレタス+マヨネーズ、ナムルを乗せる
- ⑧右下からコの字を書くように折りたたむ
- ⑨下に敷いていたラップできつく包む
- ⑩⑤~⑨を繰り返す

折り方・  
乗せ方の例



### アピールポイント

美味しく上手に減塩！

満足感満点◎ どこを食べてでも具材が！！

味付けは香辛料やごまを使うことで薄味でも美味しく！

ナムルとプラスすることで一気に韓国風に！

折りたたむことですべての具材を1度に味わうことができ、

1つ1つが薄味でも美味しく！ アレンジ無限大！

