

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)

がんばらず、おにぎらず



栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー: 555 (kcal)
- ・たんぱく質: 20.4 (g)
- ・カリウム: 384 (mg)
- ・リン: 290 (mg)
- ・食塩: 1.7 (g)

作業時間 7 (分)

価格(1食あたり) 264 (円)

材料



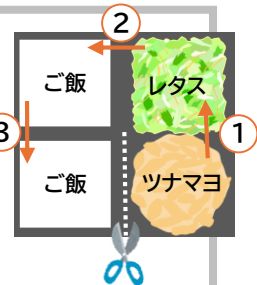
《おにぎらず》
 ツナ缶 30g
 A マヨネーズ 大1/2
 醤油 小1/2
 こしょう 少々
 カットレタス 15g
 ご飯 180g
 焼海苔 (21cm×19cm) 1枚

《茶碗蒸し》
 A 絹ごし豆腐 50g
 卵 1個
 めんつゆ(2倍濃縮) 小2
 カニカマ 10g
 三つ葉 少々

作り方



- 《おにぎらず》
 ①Aの材料を混ぜ、ツナマヨを作る
 ②海苔の真ん中下半分に切れ目を入れ、ラップの上に置く
 ③ご飯、ツナマヨ、レタスを図のように海苔にのせ、折りたたみ、ラップに包んで半分に切る



- 《茶碗蒸し》
 ①袋にAの材料を入れ、豆腐を握りつぶしながら混ぜる
 ②器にAを流し入れ、カニカマ、三つ葉を盛り付けてレンジ600wで3分加熱する
 (必要に応じて10秒ずつ追加で加熱する)



アピールポイント

このレシピは、「火を使わず、手も汚したくない」という患者さんの想いに応えて作りました。おにぎらずは海苔の上に具材をのせて折りたたむだけ、茶わん蒸しは材料を混ぜて加熱するだけなので、複雑な工程がなく、忙しい朝でも手軽に準備できます。茶碗蒸しを加熱している間に、おにぎらずを作ることが出来るので、短い時間で調理することが可能です。さらに、朝食で不足しがちなたんぱく質を補いやすく、栄養面でもうれしい組み合わせです。お子さんと一緒に楽しく作ることもできるので、毎日の朝食づくりを身近にしてくれるレシピです。

